

اپنی زندگی خود بنائیں

مائیوسی اور ناکامی سے حقیقی کامیابی اور مسرت
تک کا سفر کیسے طے ہو ؟
جواب کے لئے یہ کتاب ضرور پڑھیں

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com



ASIA BOOKS

شاہین اقبال، ایم اے

اپنی زندگی خود بنائیں



پوسٹ بکس نمبر 554

راولپنڈی۔ پوسٹ کوڈ 46000
پتہ

ایشیا بکس

رو کی میرا گے ہوئے مشاات کر نکست دے
کامیابی حاصل کرنے اور خوش اور مطمئن رہنے کے لئے

ایشیاٹکس کی پندرہ مشہور کتابیں

- زندگی کا درد ازلہ کھلا ہے وقار عزیز
- دوسروں پر جادو کیجئے وقار عزیز
- گفتگو اور تقریر کا فن وقار عزیز
- ذاتی صلاحیت پر حاکمیں وقار عزیز
- خود اعتمادی، گفتگو اور دوستی کا فن وقار عزیز
- دوست بنائیں ترقی کریں وقار عزیز
- انتخابی دلچسپ کتاب وقار عزیز
- دانشوروں نے کہا وقار عزیز
- قوت ارادی کا جادو رشید چوہان
- دولت، شہرت اور کامیابی کے سات اصول شاہین اقبال
- اپنی زندگی خود بنائیں شاہین اقبال
- تصویری محنت زیادہ ترقی وقار عزیز، ذوالفقار کاظم
- محبت کا فن یعقوب چوہدری
- ذرا در خوف پر فتح شاہین اقبال
- ٹینشن اور پریشن اور بے چینی سے نجات آفتاب احمد قریشی

ہر اچھے بک شال سے طلب کریں یا خط لکھ کر ایشیاٹکس سے منگوائیں

نفسیات کے موضوع پر ایشیاٹکس کی
انتہائی کامیاب کتابوں میں ایک نیا اضافہ

لائی رنڈر کی خود نوشتیں

آر۔ ڈبلیو۔ والد
ایم اے پی ایچ ڈی

شاہین اقبال

ایم اے

پوسٹ بکس نمبر 554

راولپنڈی۔ پوسٹ کوڈ 46000

ایشیاٹکس

اپنی زندگی خود بنائیں

موضوعات

پہلا باب

7 کامیابی کا راستہ

دوسرا باب

11 خود شناسی

15 اشیاء کا مشاہدہ دلچسپی سے کریں

16 اپنی دنیا تعمیر کریں

18 یادداشت کو بہتر بنائیں

20 توجہ مرکوز کرنا

23 یاد رکھنے کی باتیں

تیسرا باب

25 جذبات و احساسات

33 یاد رکھنے کی باتیں

چوتھا باب

35 ارادے کی نفسیات



All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or any means, electronic or mechanical, including photocopyings, recording or by any information storage or retrieval system, without permission in writing from the publisher.

ASIA BOOKS

P.O.Box, 554, 148-3, Sehgal street
Murree Road, Rawalpindi, Cantt.
Post Code 46000

Mob: 0345-5300110

Ph: 051-3029895

051-5120611

Several Editions: 1985 onwards
This Edition: 2010

Printed at.

Faiz-ul-Islam Printers, Rawalpindi

Our books are available at all leading booksellers. List given at the end of this book. If not available write to us directly.

جن بک سیلرز سے آپ کو ہماری کتابیں مل سکتی ہیں

ان کی فہرست کتاب کے آخری صفحے پر لکھیں

اپنی زندگی خود بنائیں

پہلا باب

کامیابی کا راستہ --- علم نفسیات

اس دنیا میں ہر شخص یہ چاہتا ہے کہ اُس کی زندگی میں عظمت ہو، وہ جرات مند ہو اور اُس کی زندگی کے شب و روز پُر مسرت ہوں۔ وہ اپنی موجودہ زندگی کے مقابلے میں ایک بہتر زندگی کا خواہش مند ہوتا ہے۔ نفسیات ایک ایسا علم ہے جو اس سلسلے میں ہماری مدد کر سکتا ہے۔

یہ مقصد چند دنوں میں حاصل نہیں ہو سکتا۔ اگر ہمیں واقعی اپنے آپ کو عظمت سے ہمکنار کرنا ہے تو ہمیں مسلسل کوشش کرنا ہوگی۔

میں نے اس کتاب میں یہی بتانے کی کوشش کی ہے کہ علم نفسیات کو اس مقصد کے لئے کیسے استعمال کیا جاسکتا ہے۔

شخصیت کی تعمیر کا کام نہ صرف بہت ہی دلچسپ ہے بلکہ اس سے ہمیں زندگی میں کافی فائدہ پہنچتا ہے۔

اپنی زندگی خود بنائیں

- 37 _____ اپنی قوت ارادی میں اضافہ کریں
- 39 _____ مثالی کردار
- 41 _____ اپنے فیصلے پر ضرور عمل کریں
- 43 _____ یاد رکھنے کی باتیں

پانچواں باب

- 45 _____ الاشعور
- 51 _____ یاد رکھنے کی باتیں

چھٹا باب

- 53 _____ عظمت کا حصول
- 57 _____ جادو کی چابی
- 61 _____ خود ترغیبی
- 65 _____ یاد رکھنے کی باتیں

ساتواں باب

- 67 _____ نفسیات اور مذہب
- 70 _____ مذہبی رویہ
- 72 _____ فلسفہ حیات
- 73 _____ زندگی کا مقصد

اپنی زندگی خود بنائیں

کوئی شخص آپ کی شخصیت نہیں چھین سکتا۔ آپ کی دولت ضائع ہو سکتی ہے۔ آپ دوستوں سے محروم ہو سکتے ہیں، آپ شہرت سے ہاتھ دھو سکتے ہیں، حتیٰ کہ آپ صحت سے محروم ہو سکتے ہیں۔ کیونکہ ان تمام باتوں کا انحصار وقت اور حالات پر ہوتا ہے۔ لیکن شخصیت ایک ایسی چیز ہے جسے آپ مسلسل پروان چڑھا سکتے ہیں۔ کوئی حادثہ اس کام میں خلل نہیں ڈال سکتا۔ گویا یہ ایک ایسا خزانہ ہے جو وقت کے مد و جزر سے محفوظ ہے اور آپ اس خزانے میں مسلسل اضافہ کر سکتے ہیں۔ اور یہ کام آخری سانسوں تک جاری رہ سکتا ہے۔

اپنی شخصیت یا با الفاظ دیگر اپنی روح کو نکھارتا ایک ایسا عمل ہے جو اپنے اندر بڑی کشش رکھتا ہے۔ اور آپ کے شب و روز کو کبھی بے رنگ نہیں ہونے دیتا۔ آج سے دو ہزار سال پہلے سقراط نے یہ سنہرے الفاظ کہے تھے۔ انہوں نے کہا تھا ”میں تمام لوگوں سے خواہ وہ نوجوان ہوں یا عمر رسیدہ یہ کہوں گا کہ وہ سب سے پہلے اور سب سے زیادہ اپنی روح کو سنوارنے کی کوشش کریں۔ اور بعد میں اپنی ذات اور املاک کی طرف توجہ دیں۔“

تین صدیوں بعد سقراط سے بھی زیادہ عظیم شخص نے اپنے ہم عصروں سے سوال کیا ”ایسے آدمی کی کوششوں کا کیا فائدہ جو ساری دنیا حاصل کر لے۔ لیکن اپنے آپ کو کھو دے؟“

اپنی زندگی خود بنائیں



اپنی زندگی خود بنائیں

چنانچہ ہماری کوششوں کا یہی مقصد ہونا چاہئے کہ ہم اپنی روح کو سنوار میں اور اپنی شخصیت کو عظمت سے ہمکنار کریں۔ اس راہ میں صرف نفسیات کا علم ہی ہماری مدد کر سکتا ہے۔ علم نفسیات اتنا ہی قدیم ہے جتنا کہ خود انسان۔ یہ انسانی دماغ کے مطالعے کا نام ہے۔ یہ گوشت پوست کے بنے ہوئے انسان کے اندر جمائے ہوئے اور اس کے افکار، تمناؤں، اعمال اور احساسات کو سمجھنے کی کوشش ہے۔

جب سے اس سیارے یعنی زمین پر انسانی زندگی کا آغاز ہوا ہے۔ انسان کسی نہ کسی حد تک نفسیات دان ضرور رہا ہے۔ حیات انسانی کے دوران کوئی ایسا دور نہیں گزرا جب انسان نے خود کو اور اپنے آس پاس بسنے والوں کو سمجھنے کی کوشش نہ کی ہو۔ علم نفسیات ہمارے بہت سے مسائل پر روشنی ڈالتا ہے اور ہمارے بہت سے مسائل حل کرنے میں معاون ثابت ہوا ہے۔ اس علم کی مدد سے انسان اپنے آپ کو اور دوسرے لوگوں کو بہتر طور پر سمجھ سکتا ہے۔

ہم اس کتاب کے آئندہ صفحات میں اُن اہم انکشافات کا ذکر کریں گے جن پر عمل کر کے عام لوگ اپنی روزمرہ زندگی کو بے حد کامیاب اور مفید بنا سکتے

ہیں۔

اپنی زندگی خود بنائیں

دوسرا باب

خود شناسی

ذہنی اعمال کے تین پہلو یا مرحلے ہوتے ہیں۔ علم، احساسات اور ارادہ۔ یہاں ہم پہلے علم کا ذکر کریں گے۔ نفسیات دان علم سے مراد فلسفیانہ علم نہیں لیتا بلکہ اُس کا مطلب علم سے وہ علم ہوتا ہے جو انسان اپنے ذہنی افعال اور اعمال سے متعلق حاصل کرتا ہے۔ اس علم کو آگاہی یا خود شناسی کہتے ہیں۔

زندگی میں ہر لمحے بہت سی اشیاء ہماری توجہ کے لائق ہوتی ہیں۔ وہ شخص جو سو رہا ہے یا بے خبر ہے، خود شناسی کا علم حاصل نہیں کر سکتا۔ وہ اپنی زندگی میں بہت سی چیزیں دیکھتا اور باتیں سنتا ہے لیکن وہ ان پر ایک سرسری سی نظر ڈال کے گزر جاتا ہے۔ ایسے لوگ اس شخص کی مانند ہوتے ہیں جو جاگتے میں سونے کا عادی ہو۔ ان کی یہ عادت رفتہ رفتہ ان کو سست اور کاہلی بنا دیتی ہے۔ اور سستی اور کاہلی ان میں چڑچڑاہٹ پیدا کر دیتی ہے۔ دوسری قسم کے لوگ وہ ہوتے ہیں جو کاہلی تو نہیں

اپنی زندگی خود بنائیں

ہوتے لیکن اتنے مستعد اور ہوشیار بھی نہیں ہوتے کہ ہر اس شے سے باخبر ہوں جو ان کی راہ میں آئے۔ مکمل شخصیت ان لوگوں کی ہوتی ہے جو زندگی کی ہر شے میں گہری دلچسپی لیتے ہیں۔ ان کی زندگی بڑی بھرپور ہوتی ہے اور ایسے لوگوں کے لئے ہم بے حد کشش محسوس کرتے ہیں۔ یہ بات قابل ذکر ہے کہ دنیا اپنے تمام مظاہر سمیت ہر شخص کے لئے ایک جیسی ہے لیکن ہر شخص اس کائنات کو اپنے نقطہ نظر سے دیکھنے کا عادی ہوتا ہے۔ اور یہ ایک نفسیاتی حقیقت ہے کہ ہماری دنیا وہی ہوتی ہے جسے ہم خود تخلیق کرتے ہیں۔ اور اس کے خوشگوار یا ناگوار ہونے کا انحصار ہمارے ذہنی رویہ پر ہوتا ہے۔ ہم وہی کچھ دیکھتے ہیں جو دیکھنا چاہتے ہیں۔ بہت سے لوگ ہم سے زیادہ مستعد ہوتے ہیں۔ وہ زندگی میں گہری دلچسپی لیتے ہیں لیکن کچھ لوگ سست الوجود ہوتے ہیں۔ ذیل میں جو طریقہ دیا گیا ہے اس سے ہم اپنی ذہنی استعداد کے بارے میں بخوبی جان سکتے ہیں۔

اپنے کسی قریبی دوست کے بارے میں سوچئے۔ اس کی آنکھوں کا رنگ کیا ہے؟ وہ اپنی مانگ کس طرف نکالتا ہے؟ وہ اپنا رومال کون سی جیب میں رکھنے کا عادی ہے؟ یا وہ اپنی ٹائیوں کے لئے کون سا رنگ پسند کرتا ہے۔ اگر آپ فوراً بغیر سوچے ان چاروں سوالات کا جواب درست دے دیتے ہیں تو آپ کا شمار ان لوگوں میں ہوتا ہے جو شعوری حالت میں زندگی بسر کر رہے ہیں۔ لیکن اس کتاب کے پڑھنے

اپنی زندگی خود بنائیں



اپنی زندگی خود بنائیں

والوں میں وہ لوگ بھی شامل ہوں گے جو ان سوالات کا کوئی جواب نہیں دے سکیں گے۔ اس کے برعکس آپ اس شخص کے مشاغل کا گہری نظر سے جائزہ لیں جو نہایت پر جوش طریقے سے اپنی زندگی بسر کر رہا ہے۔ آپ اس کے رویوں میں نمایاں تبدیلی دیکھیں گے۔ وہ ہر شے کو گہری نظر سے دیکھنے کا عادی ہے۔

اسی طرح ایک سکول جانے والے ننھے طالب علم کو دیکھئے جو طیاروں میں گہری دلچسپی لیتا ہے۔ وہ اگر فاصلے سے بھی کسی طیارے کو اڑتے ہوئے دیکھے گا تو وہ آپ کو آسانی سے بتا سکتا ہے کہ یہ کون سی قسم کا جہاز ہے۔ مسافر بردار ہے یا مال بردار یا اس کا شمار لڑاکا طیاروں میں ہوتا ہے۔ جو شخص تیلیوں کے رنگین پر جمع کرتا ہے اس کا مشغلہ نہایت دلچسپ ہے۔ اور اس کے جذبہ تحقیر کی تسکین کا باعث بنتا ہے۔ بظاہر تو یہ ایک نہایت غیر اہم مشغلہ ہو سکتا ہے لیکن وہ شخص اپنے اس مشغل میں جو خوشی محسوس کرتا ہے وہ ہم میں سے بہت سے افراد کے لئے اجنبی ہے۔ فلموں کے شوقین افراد کو فلموں اور اداکاروں سے متعلق ہر قسم کی معلومات ہوتی ہیں۔ یہ جو تین مختلف انسانوں کے مشاغل کا ذکر کیا گیا ہے ان لوگوں نے اپنی اپنی دلچسپیوں کے پیش نظر اپنے اپنے شعبوں کے بارے میں معلومات حاصل کی ہیں۔ انہوں نے ان شعبوں سے متعلق معلومات جہاں دیکھیں وہیں سے اکٹھی کر لیں۔ اور یہ سب کچھ انہوں نے شعوری حالت میں بیدار رہ کر کیا۔

اپنی زندگی خود بنائیں

اشیاء کا مشاہدہ دلچسپی سے کریں

چنانچہ اب تک کی اس بحث کے بعد ہم اس نتیجے پر پہنچے ہیں کہ کسی شے یا موضوع سے متعلق معلومات حاصل کرنے کا سنہری اصول یہ ہے کہ اس شے یا موضوع میں بھرپور دلچسپی لی جائے۔ آپ اپنی دلچسپی سے اپنی ذہنی صلاحیت میں اضافہ کر سکتے ہیں۔ اور اس طرح علم کا حصول بھی آسان ہو جاتا ہے۔ اس کے لئے بہتر اور سودمند طریقہ تو یہ ہے کہ یہ دلچسپی فوری اور فطری ہونی چاہئے۔ لیکن بعض حالتوں میں ہمیں اپنی پوشیدہ صلاحیتوں کو بھی استعمال کرنا پڑتا ہے۔ سکول کا ایک طالب علم جو پنجابی گرامر سیکھنا چاہتا ہے اس کے لئے یہ بہت دشوار ہو گا کہ وہ محض گرامر کے اصول رٹا رہے۔ لیکن اگر وہ ڈارٹ شاہ، بابا بلیھے شاہ، شاہ حسین، سلطان باجوہ اور دیگر پنجابی شعراء کی شاعری اور اس شاعری کے لوگوں پر اثرات کو اپنے ذہن میں رکھتے ہوئے عمل اس طالب علم کے لئے دلچسپی پیدا کرنے کا باعث بنے گا۔ اور اُسے وہ کام جو پہلے دشوار نظر آ رہا تھا، آسان نظر آنے لگے گا۔ یا وہی طالب علم اگر پنجابی گرامر میں دسترس اور مہارت حاصل کرنے کے لئے اپنے مستقبل کا تصور کرے کہ کیسے وہ ایک پنجابی شاعر کی حیثیت سے لوگوں کو متاثر کر

اپنی زندگی خود بنائیں

سکتا ہے تو وہ اپنے کام کو اتنا بے مزہ نہیں پائے گا۔ اور وہ پنجابی گرائمر میں مہارت بیگار سمجھ کر نہیں بلکہ اپنی شہرت اور بہتر مستقبل کا ایک ذریعہ سمجھ کر حاصل کرے گا۔ بہر حال ہم جو ذرائع بھی اختیار کریں ان میں دلچسپی بلکہ پُر جوش دلچسپی کا عنصر اہمیت رکھتا ہے۔ اس طریقے کو اختیار کر کے ہم اکتا دینے والوں کاموں میں بھی اپنے لئے لطف اور کیف پیدا کر سکتے ہیں اور اس طرح بے مزہ کام بھی پر لطف بن جاتا ہے۔

اپنی دنیا تعمیر کریں

یاد رکھئے کہ آپ ہر لمحہ اپنی ایک دنیا تعمیر کرنے میں مصروف ہیں۔ آپ جس دنیا میں رہنا چاہتے ہیں اس کا انتخاب آپ نے خود کرنا ہے۔ شعور کی اس صلاحیت کو بیدار کرنے کے کئی طریقے رائج ہیں۔ یادداشت میں اضافے کے لئے بہت سی مشقیں تجویز کی جاتی ہیں۔ تاہم ان میں کئی مشقیں غیر فطری ہیں۔ اس کے لئے زیادہ بہتر طریقہ یہ ہے کہ ہم اپنے ذہن کی اس صلاحیت میں فطری انداز سے اضافہ کریں۔

اپنی زندگی خود بنائیں

کیا آپ شرمیلے اور حساس ہیں اور کیا آپ خود میں کسی کام سے نمٹنے کی صلاحیت نہیں پاتے۔ آئیے اس کمی کو پورا کرنے کے لئے ہم ایک علاج تجویز کرتے ہیں۔ اپنے آس پاس بسنے والوں میں دلچسپی لیں۔ آپ لوگوں سے محض اس وجہ سے مت ملیں کہ ان سے آپ کی کوئی غرض وابستہ ہے۔ آپ ان سے صرف اس لئے ملیں کہ آپ ان سے ملنا چاہتے ہیں۔ ان کے طریقوں، عاداتوں، رویوں، ان کے لباس، باتوں اور ان کے پسندیدہ موضوعات کو اپنے ذہن میں رکھیں۔ اپنے دوستوں اور ملاقاتیوں کی عادات کا مطالعہ اس نقطہ نظر سے مت کریں کہ ان باتوں کو اپنے دوست یا ملاقاتی کی تفحیک کے لئے استعمال کر سکیں۔ چنانچہ لوگوں میں سچی اور پُر خلوص دلچسپی لینے سے آپ کے دوستوں کی تعداد میں اضافہ ہوتا چلا جائے گا۔

دوست بنانا ایک بہترین مشغلہ ہے اور دوست بنانے کے اس عمل میں آپ کا شرمیلا پن بھی کم ہو جائے گا اور آپ میں بہترین انسانی وصف یعنی عقلی مزا بھی پیدا ہو جائے گی۔ آپ جب اس طریقے کو استعمال کر رہے ہوں گے تو آپ دیکھیں گے کہ بہت ہی کم لوگ ایسے ہیں جن میں کوئی نہ کوئی دلچسپ عادت یا خوبی موجود نہ ہو۔

اپنی زندگی خود بنائیں

یادداشت کو بہتر بنائیں

آپ بالکل بھی طریقہ اپنی یادداشت یا حافظے کو بہتر بنانے کے لئے بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ آپ اپنی یادداشت کو عطا یوں یا نیم حکیموں کی دواؤں سے نیز نہیں کر سکتے۔ بلکہ اپنی روزمرہ زندگی میں جن چیزوں یا انسانوں سے آپ کا واسطہ پڑتا ہے انہیں بغور دیکھیں۔ آپ کا جن لوگوں سے تعارف کرایا جاتا ہے آپ ان لوگوں کے نام یاد رکھنے کی کوشش کریں۔ جب آپ کسی شخص کو جس سے آپ کی ملاقات کچھ عرصہ پہلے ہوئی تھی اس کے نام سے بلاتے ہیں تو اس شخص کو گہری مسرت ہوتی ہے۔ اسے یہ خیال تسکین دیتا ہے کہ کچھ لوگوں نے اسے یاد رکھا ہے۔

اب سوال پیدا ہوتا ہے کہ نام کیسے یاد رکھے جائیں؟ اس کا جواب ہے کہ کسی شخص کے نام کو ہم مختلف حوالوں سے وابستہ کر کے ذہن نشین کر سکتے ہیں۔ مثلاً ایک شخص منصف خان کا آپ سے تعارف کرایا جاتا ہے۔ آپ اس کے نام میں دلچسپی لیں اور اس سے اس کے نام کے معنی پوچھیں۔ آپ کو پتہ چلے گا کہ اس نام کے معنی قانون کے کسی شعبے سے وابستہ ہیں۔ اور اس شعبے کا کام انصاف کرنا ہوتا

اپنی زندگی خود بنائیں

ہے۔ اور جو شخص انصاف کرتا ہے اسے منصف کہا جاتا ہے۔ آپ اس شخص کو انصاف کرنے کے حوالے سے یاد رکھ سکیں گے۔ دوسرے آپ اس سے وہ صفات وابستہ کریں جو اس شعبے سے متعلق افراد کا خاصہ ہوتی ہیں۔ اور جب آپ اس عمل کو اپنے ذہن میں ایک دو بار دہرائیں گے تو آپ کو وہ شخص اور اس کا نام کبھی نہیں بھولے گا۔ اگر یہ طریقہ آپ کو غیر فطری معلوم ہو تو ذرا اس بات پر غور کریں کہ آپ کا حافظہ کس طرح عمل کرتا ہے۔ آپ کی یادداشت تلازمہ خیال کے ذریعے کام کرتی ہے۔ تلازمہ خیال سے مراد یہ ہے کہ آپ کا ذہن معلوم اشیاء کو نام معلوم اشیاء سے مربوط کرتا ہے اور بالکل یہی طریقہ آپ نے یہاں استعمال کیا ہے۔ جتنا تلازمہ خیال آسان اور قدرتی ہوگا اتنا ہی آپ کے لئے اپنی یادداشت میں اضافہ کرنا آسان ہو جائے گا اور آپ فطری خطوط پر اپنے ذہن کی اس صلاحیت کی تربیت کر سکیں گے۔ لوگ اکثر اس بات کی شکایت کرتے ہیں کہ ان کی یادداشت میں کمی ہوگئی ہے یا ان میں توجہ مرکوز کرنے کی قوت ختم ہوتی جا رہی ہے۔ ایسا صرف اس وقت ہوتا ہے جب کوئی شخص یادداشت کے عمل کو بہتر بنانے میں ناکام رہا ہو یا اسے اپنی قوت حافظہ یا قوت ارتکاز پر شبہ ہو۔ جب ہم اپنے کسی عضو کو استعمال نہیں کرتے تو وہ عضو کام کرنا چھوڑ دیتا ہے یا کمزور ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ اور یہی صورت ہمارے دماغ کی ہے۔ جب ہم اپنے دماغ کے کسی شعبے سے پوری

اپنی زندگی خود بنائیں

طرح کام نہیں لیتے تو اس کی کارکردگی متاثر ہونے لگتی ہے۔ ہم میں بیشتر افراد ایسے موجود ہیں جو اپنی دماغی صلاحیتوں کو پوری طرح استعمال نہیں کرتے۔ یہ بات اکثر دیکھنے میں آتی ہے کہ لوگ اپنے دماغ پر بھروسہ کرنا چھوڑ دیتے ہیں۔ لیکن یاد رکھیں کہ ہمارا دماغ ہمارے بہترین دوست کی مانند ہے۔ اور ہمارا دماغ وہی کام کرتا ہے جو کام ہم اس سے لینا چاہتے ہیں۔ جس طرح دوست کے خلوص پر شک اُسے آپ سے یقین کرنے کے لئے کافی ہوتا ہے اسی طرح اپنی دماغی کارکردگی پر شک سے بھی کوئی اچھا نتیجہ نہیں نکلتا۔

توجہ مرکوز کرنا

لوگ ارتکاز توجہ یعنی توجہ مرکوز کرنے کے بارے میں گفتگو اس طرح کرتے ہیں گویا یہ کوئی ناقابل فہم پُر اسرار اور نایاب فن ہو یا جیسے یہ کوئی بہت دشوار اور محنت طلب کام ہو۔ حقیقت یہ ہے کہ ارتکاز توجہ کا عمل تو دنیا میں انتہائی فطری اور قدرتی عمل ہے۔ دماغ کو بالکل اسی طریقے پر ارتکاز توجہ کے لئے بنایا گیا ہے جس طرح معدے کو ہاضمے کے لئے یا پیچھڑوں کو سانس لینے کے لئے بنایا گیا ہے۔ یہ ضروری نہیں ہے کہ آپ مجتہس قسم کے سوالات پوچھ کر یا اس عمل کے دوران اپنا

اپنی زندگی خود بنائیں

جائزہ لے کر ہی اپنے ذہن کو یکسو رکھنے کی صلاحیت حاصل کر سکتے ہیں۔ بلکہ اس کا سادہ سا طریقہ یہ ہے کہ اپنی توجہ کو ادھر ادھر بھٹکنے نہ دیں۔ اگر آپ کے دماغ کا ایک حصہ کسی قسم کے کام میں مصروف ہے جبکہ دوسرا حصہ کسی اور قسم کے کام میں مصروف ہے تو یہ عمل آپ کی توجہ کو یکسو رکھنے کے لئے مددگار ثابت نہیں ہوگا۔ کیونکہ ارتکاز توجہ کا عمل تو آپ پورے دماغ کے ساتھ ہی انجام دے سکتے ہیں۔ اور یہ عمل اتنا ہی قدرتی اور سادہ ہے جتنا کھانا کھانے کا یا سانس لینے کا عمل ہے۔

آپ اپنے دماغ پر بھروسہ کریں اور اسے وہی کچھ کرنے دیں جس کے لئے اسے بنایا گیا ہے۔ قدرت نے آپ کو ایک ایسا آلہ دیا ہے جو اپنا کام بخوبی جانتا ہے۔ اور اسی صحت مند نقطہ نظر کو سامنے رکھ کے اور اشیاء کا یکسوئی سے مشاہدہ کر کے آپ اپنی قوت حافظہ اور قوت ارتکاز میں اضافہ کر سکتے ہیں۔ آخر میں یہ بات یاد رکھیں کہ انسانی دماغ ہی انسان کا پیانا ہوتا ہے۔ ہم اُتنے ہی بوڑھے ہوتے ہیں جتنا ہم محسوس کرتے ہیں۔ ہم اُتنا ہی خوش رہ سکتے ہیں جتنا ہم چاہتے ہیں اور ہم اسی دنیا میں رہتے ہیں جو ہمارا دماغ ہمارے لئے بناتا ہے۔ اور یہ دنیا ہماری سوچوں ہی کی بنیاد پر خوشگوار ہوتی ہے۔ جتنی زیادہ ہم اس دنیا میں دلچسپی لیں گے۔ یہ دنیا اتنی ہی دلچسپ نظر آئے گی۔ ایک بیدار مغز انسان کے لئے یہ دنیا کبھی بھی بوریت کا باعث نہیں بنتی۔ لیکن اس کے لئے ہمیں اپنے شعور کی آنکھیں کھلی رکھنا

اپنی زندگی خود بنائیں

ہوں گی۔ ہمیں اس بات سے پوری طرح آگاہ ہونا چاہئے کہ ہمارے آس پاس کیا ہو رہا ہے۔ آپ اپنی آنکھیں کھول کر جینے کا عزم کریں۔ آپ یقین کریں کہ آپ کو ایک نئی دنیا دکھائی دینے لگے گی۔ آپ اپنے ذہنی میدان کو پھیلائیں۔ اپنے نقطہ نظر میں ذرا وسعت پیدا کریں اور علم جہاں سے بھی ملے حاصل کرنے کی کوشش کریں۔ یاد رکھیں کہ آپ کا علم آپ کی ذہنی وسعت کی بنیاد بنتا ہے۔ آنکھیں بند کر کے جیتا چھوڑیں۔ زندگی میں بہت سنا حسن ہے۔ اس حسن سے منہ نہ موڑیں۔ اپنی آنکھوں، اپنے کانوں اور اپنے دماغ کو بیدار کریں اپنا دماغ استعمال کریں۔ کیونکہ اس کو اسی مقصد کے لئے بنایا گیا ہے۔ آپ اس پر اعتماد کریں۔ آپ اسے یقیناً قابل اعتماد پائیں گے۔ آپ کی اس کوشش کا صلہ آپ کو داناتی، علم اور تجربے کی وسعت کی صورت میں ملے گا۔ آپ زندگی میں ایک خوشگوار تہذیبی محسوس کریں گے۔ یہ صرف دماغ ہی ہوتا ہے جو اچھا اور بُرا، خوشگوار یا ناخوشگوار رویہ پیدا کرنے کا باعث بنتا ہے۔



آپ کے لئے مفید اور معیاری کتابیں پیش کرنے والا ادارہ

اپنی زندگی خود بنائیں

یاد رکھنے کی باتیں

- 1- ہر شخص اپنی دنیا خود تخلیق کرتا ہے۔ ہماری دنیا وہی ہوتی ہے جسے ہمارا ذہن تشکیل دیتا ہے۔
- 2- علم حاصل کرنے اور کسی چیز کو یاد رکھنے کے لئے دلچسپی ضروری ہے۔ جہاں فوری طور پر دلچسپی کی کوئی بات نہ ہو تو ہم تصور کی مدد سے اور آئندہ ہونے والے فائدے کو سامنے رکھتے ہوئے دلچسپی کا سامان پیدا کر سکتے ہیں۔
- 3- توجہ مرکوز کرنا ایک فطری صلاحیت ہے جسے مشق کے ذریعے بہتر بنایا جاسکتا ہے۔ اگر دماغ پر بھروسہ کیا جائے تو وہ بہترین کارکردگی کا مظاہرہ کرتا ہے۔
- 4- آپ اتنے ہی عظیم ہیں جتنی آپ کی سوچ عظیم ہے۔ جیسے جیسے آپ کا علم اور آگاہی بڑھتی جائے گی آپ کی شخصیت بہتر ہوتی جائے گی۔

اپنی زندگی خود بنائیں

تیسرا باب

جذبات و احساسات

ہمارے ذہنی اعمال کا دوسرا مرحلہ یا پہلو ہمارے احساسات سے مرتب ہوتا ہے۔ ہم سوچتے ہیں، محسوس کرتے ہیں۔ ہم محض ذی شعور ہی نہیں ہیں بلکہ ہم جذبات بھی رکھتے ہیں۔ یہاں سوال پیدا ہوتا ہے کہ جدید نفسیات ہمارے احساسات کے بارے میں کیا کہتی ہے۔

سب سے پہلی بات تو یہ ہے کہ احساسات زندگی میں عظیم قوت محرکہ کا کردار ادا کرتے ہیں۔ احساسات وہی کام کرتے ہیں جو پٹرول کسی کار کے لئے یا بھاپ ریل کے انجن کے لئے کرتی ہے۔ کوئی شخص ذہانت کے بغیر دانش مندانہ زندگی نہیں گزار سکتا۔ اسی طرح کوئی شخص جذبات کے بغیر زندگی گزارنے کا تصور بھی نہیں کر سکتا۔ بلاشبہ ایسے لوگ ضرور موجود ہیں جو جذبات کی مذمت کرتے ہیں۔ لیکن حقیقت یہ ہے کہ اپنی زندگی سے جذبات کو بے دخل کر دینا ہرگز مفید نہیں۔ بعض لوگ کہتے ہیں کہ سماجی اور معاشرتی نظم و ضبط کا مقصد ہر قسم کے احساسات

اپنی زندگی خود بنائیں



اپنی زندگی خود بنائیں

کے اظہار سے پرہیز کرنا ہے۔ کیونکہ ایسا کرنا شائستگی کے لئے ضروری ہے۔ اگرچہ اس قسم کے نظریات میں تھوڑی بہت سچائی تو ہے۔ لیکن یہ جذبات کے خلاف ایک بغاوت ہے جس کے مفید نتائج برآمد نہیں ہوتے لیکن حد سے زیادہ جذباتیت بھی خطرناک ہے۔ کیونکہ یہ ہمیں دانشمندانہ اقدامات کرنے سے روکتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ غصے کے عالم میں انسان ہوش و حواس کھو بیٹھتا ہے۔ کیونکہ غصہ ایک شدید جذبے کا نام ہے۔ غصے کے عالم میں آپ نہ صرف اس بات کو ظاہر کر رہے ہوتے ہیں کہ آپ کو خود پر قابو نہیں ہے بلکہ آپ خود کو اس ناگوار صورت حال سے منفی کے لئے عملی طریقے سوچنے سے بھی محروم کر لیتے ہیں۔ جب آپ غصے میں بے قابو ہوتے ہیں تو اپنی شخصیت پر آپ کی گرفت ڈھیلی ہو جاتی ہے۔ بالکل اسی طرح غیر ضروری خوف بھی نقصان دہ ہے۔ خوف کی انتہائی صورتوں میں اکثر یہ ہوتا ہے کہ آپ کے ہاتھ پاؤں شل یا مفلوج ہو جاتے ہیں اور آپ اسی مقام پر کھڑے رہ جاتے ہیں جہاں خطرے کے امکانات ہوتے ہیں۔ یہی وہ طے شدہ بات تھی جس سے بعض مفکرین نے یہ نتیجہ اخذ کیا کہ غیر ضروری جذباتیت خطرناک ہوتی ہے۔ اس لئے ہمیں اپنے جذبات کے اظہار سے پرہیز کرنا چاہئے۔ یہی وجہ ہے جس کے باعث بعض حلقے ہر قسم کے جذباتی اظہار کی مذمت کرتے تھے۔ لیکن یہ ایسا ہی ہے جیسے ہم کسی زہر کے اثر کو ختم کرنے کے لئے زہری کو بطور تریاق استعمال

اپنی زندگی خود بنائیں

کریں۔ یقین کیجئے کہ اس دنیا کو بہتر اور خوشگوار بنانے کے لئے جن لوگوں نے بھی کام کیا ہے ان کے کارناموں کے پیچھے جذباتی محرکات ضرور تھے۔ جذبات کو بے دخل کر دینا گویا ایک عظیم قوتِ محرکہ سے محروم ہونے کے مترادف ہے۔ ہم نے گزشتہ ادوارق میں اس اہم بات پر روشنی ڈالی تھی کہ جہاں دلچسپی کا عنصر موجود ہوگا وہاں مشکل اور ناگوار کام بھی آسان اور خوشگوار بن جائے گا۔ ذرا سوچیں کہ عشق کس طرح انسانی شخصیت کو تبدیل کر کے رکھ دیتا ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ عاشق ایک نئی دنیا دریافت کرتا ہے جو خوشیوں اور حسن سے لہریز ہوتی ہے۔

ذرا تصور کریں کہ حب الوطنی کا جذبہ کس طرح انسان کو شجاعت پر ابھارتا ہے اور اس کی قوتِ برداشت میں اضافہ کر دیتا ہے۔ مذہبی جذبات ہی کو کیجئے کہ آدمی اپنی جدوجہد کے دوران موت تک کو قبول کرنے میں بھی ذرا نہیں ہچکچاتا۔ عمدہ اور پسندیدہ جذبات ہمیں عظمت کی ان بلندیوں تک پہنچاتے ہیں جہاں منطقی دلائل کے پُر جلتے ہیں۔ چنانچہ اس بحث سے یہ ثابت ہوا کہ احساسات اور جذبات کی قوت انسانی زندگی میں ایک اہم کردار ادا کرتی ہے۔ تاہم احساسات اور جذبات کو اعتدال کی حدود میں رکھنا بھی بے حد ضروری ہے۔ ہمیں اپنے جذبات کو مکمل طور پر دبانا بھی نہیں چاہئے اور نہ ہی انہیں کھلی چھٹی دے دینی چاہئے۔ دوسرے لفظوں میں آپ کہہ سکتے ہیں کہ ہمیں اپنے جذبات کو معتدل

اپنی زندگی خود بنائیں

رکھنے کے لئے اپنی عقل اور ذہانت کو استعمال کرنا چاہئے۔ ہمیں چاہئے کہ ہم عقل کی مدد سے غور کریں لیکن عمل کرتے ہوئے جذبات کو اپنے ہمراہ رکھیں۔ مطلب یہ ہے کہ ہمیں اپنی ذہانت اور منطقی دلائل کی مدد سے یہ فیصلہ کرنا چاہئے کہ زندگی میں کون سے کام انجام دیئے جائیں، کون سے ایسے مقاصد ہیں جن کے حصول کے لئے کوشش کی جائے۔ اور جب ہم یہ طے کر چکیں تو پھر جذبات اور احساسات کی قوت کی مدد سے مقصد کے حصول کے لئے آگے بڑھا جائے۔ یاد رکھیں دنیا میں جتنے بڑے آدمی گزرے ہیں انہوں نے یہی طریقہ اختیار کیا تھا۔ یعنی پہلے اپنے نصب العین کے بارے میں خوب غور کیا اور پھر اس پر اپنے تمام تر جذبات کی مدد سے عمل پیرا ہوئے۔ اور آپ نے دیکھا کہ وہ اپنے مقاصد میں کامیاب رہے۔ ہمیں اپنے عہدہ جذبات کی قدر کرنی چاہئے۔ یہ بات سب پر واضح ہے کہ ہمارے بعض جذبات اور احساسات بعض دوسرے جذبات اور احساسات کے مقابلے میں زیادہ اہمیت رکھتے ہیں۔ ہمارے لئے یہ بہتر ہے کہ ہم نفرت کی بجائے محبت سے خوف کی بجائے شجاعت سے، مایوسی کی بجائے امید سے، غصے کی بجائے تحمل مزاجی سے اور تنگ نظری کی بجائے فراخ دلی سے زندگی گزاریں۔ ہم جتنی شدت سے محسوس کرتے ہیں اس کے اثرات بھی اتنے ہی شدید ہوتے ہیں۔ یہ جذبات ہی ہوتے ہیں جو ہماری شخصیتوں کا تعین کرتے ہیں۔ اب سوال پیدا ہوتا ہے کہ ہم

اپنی زندگی خود بنائیں

کیسے عہدہ اور پسندیدہ جذبات کی قدر کریں اور گھٹیا اور غلیظ جذبات سے نجات حاصل کریں؟ یاد رکھیں کہ آپ محض اپنی کوشش سے یا ارادے سے اپنے کسی جذبے کو ختم نہیں کر سکتے۔ اگر کوئی شخص ایسی کوشش کرتا ہے تو اسے جلد ہی اس بات کا احساس ہو جائے گا کہ وہ شدید جذباتوں کو ختم کرنے میں ناکام رہا ہے۔ آپ اپنے جذبات پر براہ راست حملہ کر کے انہیں ختم نہیں کر سکتے۔ بلکہ ان سے نجات کا بہتر طریقہ یہ ہے کہ ایسے جذبات پر پہلو سے حملہ کیا جائے۔ پہلو سے حملہ کرنے سے مراد یہ ہے کہ ایسے جذبات سے نجات کے لئے ان کے مقابلے میں جذبات لائیے۔ اس طرح آپ ناپسندیدہ جذبات کو شکست دے سکتے ہیں۔ آپ کسی بڑے جذبے سے نجات حاصل کرنے کے لئے کوئی پسندیدہ جذبہ پیدا کر سکتے ہیں۔ مثلاً اگر آپ نفرت کی طرف مائل ہیں تو آپ اس کا مقابلہ جذبیہ "محبت" پیدا کر سکتے ہیں۔ اگر آپ خوف کے مرض میں مبتلا ہیں تو آپ خود میں ہمت اور شجاعت پیدا کریں۔ لیکن پسندیدہ جذبات کس طرح پیدا کئے جاسکتے ہیں؟ اس کے دو طریقے ہیں۔ پہلے تو آپ پسندیدہ اور اچھے جذبات کے متعلق اپنے ذہن میں غور کریں۔ پھر تصور کریں کہ یہ اچھے جذبات آپ میں پیدا ہو رہے ہیں۔ اس سلسلے میں ہم کتابوں سے بہت مدد حاصل کر سکتے ہیں۔ شجاعت اور دلیری کے کارنامے پڑھنے کے بعد

اپنی زندگی خود بنائیں

آپ محسوس کریں گے جیسے یہ ہمت جو کتاب کے ہیرو میں موجود ہے، آپ میں پیدا ہو رہی ہے۔ کسی اچھی صفت کو اپنانے کی خواہش کرنے کا مطلب یہ ہے کہ آپ اس صفت کے حصول کی راہ پر گامزن ہو گئے ہیں۔ اپنے آپ کو اچھی اور پسندیدہ صفات کے مالک کے روپ میں دیکھیں اور تصور کریں کہ ان صفات کو اپنا کر آپ کی شخصیت کیسی لگے گی۔ جب آپ یہ تصور کرتے ہیں تو آپ کے ذہن میں ایسی قوانین کام شروع کر دیتی ہیں جو پسندیدہ صفات کو آپ کی دسترس میں لے آتی ہیں۔ اور آپ بڑی آسانی سے انہیں حاصل کر سکتے ہیں۔

دوسرا طریقہ عملی نوعیت کا ہے۔ یعنی ہم اس طرح عمل کریں گویا ہم واقعی پسندیدہ صفات کے مالک ہیں۔ ذرا خود پر ایک چھوٹا سا تجربہ کر کے دیکھیں۔ جب کبھی آپ خود کو اداس اور افسردہ محسوس کریں تو اپنے کاندھے پیچھے کی طرف جھٹک کے اور اپنے چہرے پر مسکراہٹ بجا کر اپنے کسی شناسا سے خوشگوار الفاظ میں تبادلہ خیالات کریں۔ آپ یہ دیکھ کر حیران رہ جائیں گے کہ چند ہی لمحوں میں آپ خود میں خوشی کی ایک لہر دوڑتی ہوئی محسوس کریں گے۔

مختصر یہ کہ ہم بڑی حد تک جسمانی حرکات کے ذریعے بھی جذبات پیدا کر سکتے ہیں۔ جسمانی حرکت کے ذریعے آپ وہ دروازہ کھول دیتے ہیں جس سے گزر

اپنی زندگی خود بنائیں

کر آپ کا مطلوبہ جذبہ آپ تک پہنچ جاتا ہے۔ یہ نظریہ ذات کے غیر جانبدارانہ مطالعے کی پیداوار نہیں ہے۔ بلکہ اس نظریے پر نفسیاتی تجربہ گاہوں میں باقاعدہ تجربہ کیا گیا ہے۔ اور عام خواتین اور مردوں پر بار بار تجربات کر کے اس نظریے کی تصدیق کی گئی ہے۔ اور اس پر عمل کر کے ہزاروں بزدل، شکی مزاج اور خوف میں مبتلا افراد بہادر اور بے خوف انسان بن چکے ہیں۔ احساسات کے بارے میں آخر میں یہ کہنا ضروری ہے کہ یہ ہمارے خیالات بلکہ یہ ہمارے احساسات ہوتے ہیں جو ہماری سوچ ترتیب دیتے ہیں۔ اور پھر ہم وہی کچھ بن جاتے ہیں جو بننا چاہتے ہیں۔ ہمارے بہترین جذبات ہماری زندگی کو بہترین بناتے ہیں۔ ہمیں اختیار ہے کہ ہم جذبات میں سے بہترین اور عمدہ جذبات منتخب کر لیں جس طرح ہم اپنی پسند سے اپنے دوست بناتے ہیں۔ بالکل اسی طرح ہم اپنے پسندیدہ جذبات پیدا کر سکتے ہیں۔ لیکن اس کے لئے اپنی ذہانت کو استعمال کرنا ضروری ہے۔



ایشیابیس

آپ کے لئے مفید اور معیاری کتابیں پیش کرنے والا ادارہ

اپنی زندگی خود بنائیں

یاد رکھنے کی باتیں

- 1- جذبات اور احساسات کو بادینا ایک غلطی ہے۔ کیونکہ یہ زندگی کے لئے ایک محرک قوت کا کام دیتے ہیں۔
- 2- جذبات گہرے اور شدید ہونے چاہئیں۔ لیکن ان پر عقل اور ذہانت کی حکمرانی ہونی چاہئے۔
- 3- ہم زندگی میں جن مقاصد کو حاصل کرنا چاہتے ہیں۔ ان کے بارے میں ہماری سوچ بالکل واضح ہونی چاہئے۔ اور ہمیں اپنے مقاصد متعین کرتے ہوئے عقل اور دلائل سے کام لینا چاہئے۔ جب مقاصد متعین ہو جائیں تو ہمیں انہیں حاصل کرنے کے لئے جذبات کی قوت سے کام لینا چاہئے۔
- 4- ہمیں اپنے کسی بھی جذبے کا غلام نہیں ہونا چاہئے۔ ہم جس طرح کسی خاص آدمی کو دوست بنا سکتے ہیں اسی طرح کسی خاص جذبے کو پروان بھی چڑھا سکتے ہیں۔
- 5- ہمیں بہترین جذبات رکھنے چاہئیں کیونکہ جس قسم کے ہمارے جذبات ہوں گے ہم ویسے ہی بنتے چلے جائیں گے۔

اپنی زندگی خود بنائیں



اپنی زندگی خود بنائیں



چوتھا باب

اپنی زندگی خود بنائیں

ارادے کی نفسیات

اب ہم ذہنی اعمال کے تیسرے مرحلے کا ذکر کرتے ہیں۔ یہ مرحلہ ہے انسانی ارادے کا۔ ارادہ نام ہے ذہن کے اس فیصلے کا جس میں وہ دو یا دو سے زیادہ مقاصد میں سے کسی ایک مقصد کو منتخب کرتا ہے۔ اور پھر اپنے عمل سے اس مقصد کے حصول کے لئے کوشش کرتا ہے۔ یہاں جو مسئلہ زیر غور ہے وہ یہ کہ نفسیات ارادے کے سلسلے میں آپ کی کیا مدد کر سکتی ہے۔ اس سلسلے میں ایک چیز یاد رکھنی چاہئے کہ ارادہ کرنا دماغ کا ایک قدرتی فعل ہے۔ لوگ ارادے سے متعلق اس طرح بات کرتے ہیں گویا یہ کوئی انوکھا اور انہونا واقعہ ہے جو عام انسانوں کو پیش نہیں آسکتا۔ لیکن یاد رکھئے کہ ارادہ کرنے کا عمل اتنا ہی فطری ہے جتنا سوچنے اور محسوس کرنے کا عمل ہے۔ دماغ کو بنایا ہی اس طرح گیا ہے کہ وہ ارادہ کر سکے۔ بہت سی کتابیں ایسی ہیں جن میں قوت ارادی کو مضبوط بنانے کی حیران کن مشقیں درج کی جاتی ہیں۔

اپنی زندگی خود بنائیں

مثال کے طور پر کسی شخص کو ایک عدد فی سیکنڈ کے حساب سے کئی سو تک گنتی گننے کو کہا جائے یا کسی کو ابھی ہوئی اُون دے دی جائے۔ اور پھر اُسے سلجھانے کے لئے کہا جائے۔ یا کسی کو یہ کہا جائے کہ مٹر کے دانے کسی خالی بوتل میں بھر دو اور پھر ایک ایک کر کے انہیں نکالو اور گنو۔ اُس قسم کی مشقوں سے صبر اور قوت برداشت میں اضافہ ممکن ہے۔ لیکن ان سے قوت ارادی بڑھانے میں کوئی مدد نہیں مل سکتی۔ قوت ارادی کو بھی قوت ارادہ کی طرح روزمرہ زندگی کے عام واقعات سے ہی بڑھایا جا سکتا ہے اور اس کے لئے ضروری نہیں کہ ہم عجیب و غریب مشقیں کرتے پھریں۔ حقیقت یہ ہے کہ ہم روزانہ اپنی زندگی میں قوت ارادی کا استعمال کرتے ہیں۔ ہمیں روزانہ یہ فیصلہ کرنا پڑتا ہے کہ ہم یہ کریں یا وہ، اور یہ عمل اتنا عام ہے کہ ہم کبھی یہ سوچنے کی زحمت گوارا نہیں کرتے کہ ہم ایسا کر کے دراصل ارادے کی قوت کو استعمال کر رہے ہوتے ہیں۔ اس کا احساس صرف اس وقت ہوتا ہے جب ہمیں کوئی بہت اہم فیصلہ کرنا ہوتا ہے۔ تب ہمیں قوت ارادی کی موجودگی کا احساس ہوتا ہے لیکن ہم ذرا احتیاط اپنے روزمرہ کے معمولات پر نظر ڈالیں تو ہمیں معلوم ہو جائے گا کہ ہماری زندگی خود بخود ہمیں ایسے بہت سے مواقع فراہم کر رہی ہے جن میں ہم اپنی اس قوت کو استعمال کر سکتے ہیں۔ ایک اور حقیقت بھی یاد رکھیں کہ قوت ارادی کی صلاحیت صرف انسانوں میں ہی پائی جاتی ہے۔ جانور بھی کسی حد تک

اپنی زندگی خود بنائیں

سوچتے اور محسوس کرتے ہیں لیکن اُن میں ارادے کی قوت نہ ہونے کے برابر ہوتی ہے۔ وہ صرف جبلت کے تحت کام کرتے ہیں۔ بچوں میں بھی ارادے کی قوت پائی جاتی ہے۔ تاہم یہ بھی درست ہے کہ بچہ بھی جبلت کے تحت عمل کرتا ہے۔ لیکن جیسے ہم جوان ہوتے ہیں قوت ارادی بڑھتی جاتی ہے اور ہماری روزمرہ زندگی میں اس کا عمل دخل بڑھتا جاتا ہے۔ اب ہم اپنی جبلتوں پر قابو پا کے اپنی ارادے کی قوت کے تحت اپنے کام انجام دے سکتے ہیں۔

واضح رہے کہ جبلت ایسے کام یا افعال ہوتے ہیں جو ہم قدرتی طور پر کرنے پر مجبور ہیں۔ مثلاً مانتا کا جذبہ ایک جلیبی جذبہ ہے۔ جانوروں کے افعال زیادہ تر جبلت پر منحصر ہوتے ہیں لیکن انسان کے کئی افعال میں قوت ارادی کام کرتی ہے۔

اپنی قوت ارادی میں اضافہ کریں

ہم اپنی قوت ارادی میں کیسے اضافہ کر سکتے ہیں؟ ہم اپنی قوت ارادی میں اُسی طرح مشق کر کے اضافہ کر سکتے ہیں۔ جس طرح دوسرے شعبوں یا صلاحیتوں میں مسلسل مشق سے اضافہ ہو جاتا ہے۔ اور جتنی زیادہ آپ مشق کریں گے اتنی زیادہ آپ کی قوت ارادی میں اضافہ ہوگا۔ یہ کہنا صحیح نہیں ہوگا کہ ہمیں معمولی

اپنی زندگی خود بنائیں

معاملات میں ارادے کی پُر اسرار قوت استعمال کرنی چاہئے۔ ہمیں اپنی یہ قوت صورت حال کی نوعیت کے مطابق اپنے استعمال میں لانی چاہئے۔ کوئی شخص جو ہوٹل میں بیٹھا ہو اگر پانچ منٹ تک خود سے بحث و تکرار کرتا رہے کہ ناشتے کے لئے اسے ڈبل روٹی استعمال کرنی چاہئے یا محض رس کھا کر ہی گزارا کرنا چاہئے تو یہ قوت ارادی کو بہتر بنانے کا صحیح طریقہ نہیں۔ ایسا شخص محض وقت ضائع کرتا ہے۔ اس طرح تو دراصل وہ اپنی اس قوت کو تھپک تھپک کر سلا رہا ہوتا ہے۔ اگر ہم نے زندگی اور اس کے مظاہر کو غور سے دیکھنے کی عادت ڈال لی ہے۔ اور یہ فیصلہ کر لیا ہے کہ ہماری جدوجہد کن مقاصد کے حصول کے لئے ہے اور اپنے احساسات اور جذبات ان مقاصد کے لئے وقف کر دیئے ہیں تو اس سارے عمل کے دوران ہماری قوت ارادی خود بخود مضبوط ہوتی چلی جائے گی۔ ذرا سوچئے کہ کردار سے ہماری کیا مراد ہوتی ہے؟ کردار سے مراد استقامت اور مستقل مزاجی ہے۔ باکردار انسان کبھی اپنا راستہ اور منزل بار بار نہیں بدلتا بلکہ وہ با اصول اور مستقل مزاج ہوتا ہے۔ آپ ایسے شخص کے بارے میں با آسانی پیش گوئی کر سکتے ہیں کہ کسی خاص صورت حال میں اس کا رد عمل کیا ہوگا؟ جو شخص دیانت دار ہے وہ چوری کرنے کے خیالات کے ہاتھوں میں کبھی کھلونا نہیں بنے گا۔ کیونکہ یہاں اس کی قوت ارادی خود بخود کام کر رہی ہوتی ہے۔ اور اسے اپنی قوت ارادی کو استعمال میں لانے کے لئے زیادہ

اپنی زندگی خود بنائیں

کوشش بھی نہیں کرنا پڑتی۔ اسی طرح ایک پاکیزہ اور باکردار خاتون کبھی کوئی ایسا عمل نہیں کرے گی جو اس کی عفت اور عصمت کے لئے داغ بن جائے۔ پاکیزگی اس کے کردار کا حصہ بن چکی ہوتی ہے۔ اور وہ اپنی اس صفت کو استعمال کر کے پاکیزگی کی راہ پر گامزن رہتی ہے۔ ہماری قوت ارادی اس وقت بہترین کارکردگی کا مظاہرہ کرتی ہے جب ہم اس بات کا آسانی اور مستقل مزاجی سے فیصلہ کر لیں کہ ہمیں کب کیا کرنا چاہئے۔

مثالی کردار

مندرجہ بالا بحث سے ایک نقطہ واضح ہوتا ہے کہ ارادے کی قوت کے پس پردہ ہمارے مثالی کردار کا تصور پوشیدہ ہوتا ہے۔ وہ کردار جس کو ہم اپنانے کی خواہش کرتے ہیں جب ہمیں دو متبادل باتوں میں سے کسی ایک کا انتخاب کرنا پڑتا ہے تو ہمارے ارادے کی قوت اسی بات کا انتخاب کرے گی جو ہمارے مثالی کردار سے زیادہ مطابقت رکھتی ہوگی۔ اور جتنا زیادہ یہ تصور واضح ہوگا کہ ہم کو کیا ہونا چاہئے۔ اتنا ہی ہمارے مثالی کردار کا تصور واضح ہوگا۔ ایسی صورت حال میں ہماری قوت ارادی اتنی ہی زیادہ آسانی سے عمل کرے گی۔

آپ کے ذہن میں مثالی کردار کی جو تصویر پوشیدہ ہوتی ہے آپ کے ارادی

اپنی زندگی خود بنائیں

افعال بھی اسی کے زیر اثر انجام پاتے ہیں۔ اور جب آپ کو کسی خاص صورت حال سے دوچار ہونا پڑے تو پھر آپ کا عمل وہی ہوتا ہے جو آپ کے مثالی کردار کے تصور کے زیادہ قریب ہوتا ہے۔ آئیے ہم قوت ارادی کو مضبوط کرنے کے طریقوں پر ذرا اور تفصیل سے گفتگو کریں۔

ہم پہلے ہی اس بات کا ذکر کر چکے ہیں کہ قوت ارادی کو مضبوط بنانے کے سلسلے میں مصنوعی اور عجیب و غریب مشقیں زیادہ سودمند نہیں۔ تاہم اس سلسلے میں دو تسلیم شدہ اصول درج کئے جاتے ہیں۔ جن پر عمل کر کے ہم اپنے ارادے کی قوت کو مستحکم کر سکتے ہیں۔

پہلا اصول یہ ہے کہ ہمارے اعمال کی بنیاد اکثر و بیشتر ارادی افعال پر مبنی ہونی چاہئے۔ ہمیں اپنی قوت ارادی کو بروئے کار لانے کی خاطر میلان یا رجحان سے دستبردار ہونا پڑے گا۔ اگر آپ سگریٹ نوشی کرتے ہیں تو کبھی کبھی آپ نے سگریٹ نوشی کے بغیر دن گزارنے کا فیصلہ بھی کیا ہوگا۔ اگر آپ چاکلیٹ یا چیونگم کھانے کے شوقین ہیں تو آپ نے کبھی چاکلیٹ کھانے کی خواہش کو بھی کچھ دیر دبائے رکھا ہوگا۔ سگریٹ نوشی یا چیونگم چھانے کی عادت اخلاقی نقطہ نظر کے منافی نہیں ہے۔ لیکن ہم اپنے اس قسم کے میلانات کی روک تھام کر سکتے ہیں۔ ایسا کرنے سے ہماری قوت ارادی مضبوط ہوگی۔

اپنی زندگی خود بنائیں

اپنے فیصلے پر ضرور عمل کریں

دوسرا اصول یہ ہے کہ ہمیں قوت ارادی کے تحت کئے گئے فیصلوں پر عمل کرنا چاہئے۔ ہمیں اپنے فیصلوں اور عمل کے درمیان ہچکچاہٹ یا تساہل نہیں برتنا چاہئے۔ ہمیں اپنے ارادے اور عمل کے درمیان طبیعت کے میلان، خود ستائشی اور سستی کو ہرگز نہیں لانا چاہئے۔

ایک اور نقطہ بھی ہے جسے قوت ارادی بڑھانے کے سلسلے میں یاد رکھنا چاہئے۔ وہ یہ ہے کہ جب آپ اپنی تمام تر ذہانت کو استعمال میں لا کر اور حقائق کا اچھی طرح جائزہ لینے کے بعد کوئی ایسا فیصلہ کرتے ہیں جسے آپ بہترین اور دانشمندانہ سمجھتے ہیں تو پھر آپ اپنے فیصلے پر مضبوطی سے ڈٹے رہیں۔ اور اگر بعد میں آپ کو یہ احساس ہو کہ آپ نے غلط فیصلہ کیا تھا تو اپنا وقت پچھتانے میں مت گزاریں۔ بلاشبہ یہ اب بھی ممکن ہے کہ اگر آپ نے کوئی غلط فیصلہ کر لیا تھا تو آپ اسے تبدیل کر کے اپنے حق میں کر سکتے ہیں۔ جب کسی غلط فیصلے کو کئے ہوئے بہت زیادہ وقت گزر جائے تو اپنے ذہنی سکون کو اس خیال سے مت خراب کریں کہ جو کچھ آپ اب جانتے ہیں اگر وہ اُس وقت معلوم ہوتا تو آپ شاید درست فیصلہ

اپنی زندگی خود بنائیں

کرتے۔ بیشتر ایسے لوگ موجود ہیں جو اپنے سکون کو ماضی کے غلط فیصلوں پر پچھتاتے سے درہم برہم کر دیتے ہیں۔ موجودہ لمحے کے سکون کو گزشتہ غلط فیصلوں پر افسوس کر کے خراب کرنا انتہائی بے سود اور احمقانہ فعل ہے۔ ہر شخص سے غلطی ممکن ہے۔ آپ نے اپنی عقل کو استعمال کر کے ماضی میں وہی فیصلہ کیا تھا جو ممکن تھا۔ بعض اوقات ایک فیصلہ جو آپ نے کیا تھا فوری طور پر تو خوشگوار نتائج لاتا ہے لیکن بالآخر اتنا خوشگوار نہیں رہتا جتنا شروع میں تھا۔ چنانچہ خود کو لعنت ملامت نہیں کرنی چاہئے۔ آپ نے اپنی طرف سے بہترین عمل کیا تھا۔ آپ نے وہی کچھ کیا تھا جو آپ کر سکتے تھے۔ یاد رکھیں کہ فرشتے بھی وہی کچھ کرتے ہیں جو کچھ وہ کر سکتے ہیں۔ اور جو کچھ وہ کر سکتے ہیں وہ اس حد سے کبھی تجاوز نہیں کر سکتے۔ اپنی ذات پر اپنے اعتماد اور یقین کو قائم رکھیں۔ جب آپ کسی چیز کا انتخاب کر لیں یا کوئی فیصلہ کر لیں تو اس پر ڈٹ جائیں اور اپنے فیصلے پر عمل کریں۔ ارادہ بھی احساسات اور جذبات ہی کی مانند ہوتا ہے۔ چنانچہ ارادے کی قوت کو پوری طرح استعمال کرنا چاہئے۔ لیکن یاد رکھیں کہ اس قوت کو استعمال کرنے کے لئے ہمت، جرأت اور اعتماد کی ضرورت ہے۔

اپنی زندگی خود بنائیں

یاد رکھنے کی باتیں

- 1- ارادہ کرنا دماغ کا ایک قدرتی عمل ہے۔ یہ کوئی پراسرار یا عجیب و غریب چیز نہیں۔
- 2- کردار کی تعمیر کے لئے ضروری ہے کہ آپ مستقبل مزاحی سے اپنے ارادے پر قائم رہیں۔
- 3- قوت ارادی میں بھی دوسری ذہنی صلاحیتوں کی طرح اضافہ کیا جاسکتا ہے۔
- 4- آپ جو کچھ بننا چاہتے ہیں اس کا تصور بالکل واضح ہونا چاہئے۔ جتنا یہ تصور واضح ہوگا اتنی ہی آسانی سے آپ اپنی قوت ارادی کو استعمال کر کے اپنی منزل تک پہنچ سکتے ہیں۔
- 5- کبھی بھی ارادہ کر کے اپنی عادتوں اور جہلی تقاضوں پر قابو پانا چاہئے۔ اس سے قوت ارادی کو مضبوط بنانے میں مدد ملتی ہے۔
- 6- ہمیں اپنے فیصلوں پر عمل کرنے میں دیر نہیں کرنی چاہئے۔
- 7- اگر آپ عقل مندی کے ساتھ کوئی فیصلہ کریں لیکن بعد میں نئے حقائق سامنے آنے کی وجہ سے ثابت ہو کہ آپ کا فیصلہ درست نہیں تھا تو آپ کو اپنے آپ پر لعنت ملامت نہیں کرنی چاہئے۔

اپنی زندگی خود بنائیں



پانچواں باب

اپنی زندگی خود بنائیں

لاشعور

دماغ کے شعوری اعمال ہی سب کچھ نہیں ہیں۔ ہمارے دماغ کی شعور کی سطح کے نیچے بھی بہت کچھ ہو رہا ہے۔ بلاشبہ ہم میں سے ہر شخص ایک لاشعور بھی رکھتا ہے۔ یہ سنگنڈ فراہم تھا جس نے لاشعور کی موجودگی کو دریافت کیا۔ اور لاشعور نے نفسیاتی نظریات تشکیل دینے میں نہایت اہم کردار ادا کیا ہے۔

لاشعور کیا ہے؟ اور یہ کس طرح کام کرتا ہے؟ لاشعور کسی ثانوی یا الگ دماغ کا نام نہیں ہے۔ مختصراً ہم یہ کہہ سکتے ہیں کہ لاشعور میں وہ تمام حقائق، احساسات اور نظریات موجود ہوتے ہیں جو شعور میں موجود نہیں ہوتے۔ لاشعور ایک ذخیرہ ہے جس میں ہمارے بھولے ہوئے تجربات اور ان سے پیدا ہونے والے اثرات اکٹھے ہوتے رہتے ہیں۔ ہم اپنے بہت سے تجربات اور یادوں کو بغیر کسی دشواری کے شعوری دماغ میں لا سکتے ہیں۔ میں یہ بات ایک چھوٹی سی مثال سے واضح کرتا ہوں۔ مجھے یہ یاد ہے کہ میں نے گزشتہ شب سونے سے پہلے کیا کھایا تھا۔ لیکن

اپنی زندگی خود بنائیں

کھانے کے علاوہ جو دوسری باتیں ہوتی تھیں وہ مجھے یاد نہیں ہیں۔ میں نے اُس وقت جو باتیں کی تھیں وہ میں اپنی تمام تر کوشش کے باوجود یاد نہیں کر سکتا۔ مجھے یہ بھی یاد نہیں کہ جب میں دو سال کا تھا تو کیا کہتا اور کیا کرتا تھا۔ تاہم ایک بات ہے اور وہ یہ کہ ماضی میں آپ کو جو بھی تجربہ ہوا تھا۔ اچھا یا بُرا، خوشگوار یا ناخوشگوار، اُس کے اثرات آپ کے ذہن سے کبھی نہیں مٹتے۔ وہ تمام تجربے اور اُن کے اثرات آپ کے الشعور میں محفوظ ہو جاتے ہیں جنہیں آپ اپنی مرضی یا ارادے سے یاد نہیں کر سکتے۔ فرائیڈ نے ہمیں بتایا ہے کہ بچپن کی وہ یادیں جو شعور کے نیچے یا الشعور میں چلی جاتی ہیں۔ وہ کتنی اہمیت رکھتی ہیں۔ یہ یادیں اس وجہ سے اہم ہیں کہ ہم اپنی زندگی کا آغاز اس تمنا اور خواہش کے ساتھ کرتے ہیں کہ ہماری زندگی آسانی سے آسائش سے اور مسرت سے بسر ہو۔ یا دوسرے الفاظ میں فرائیڈ کی اصطلاح کے مطابق بچکانہ دماغ مسرت کے حصول کے اصول پر کام کرتا ہے۔ بچہ صرف مسرت اور تحفظ کی خواہش کرتا ہے۔ وہ اس دنیا کی چیزوں کو اُس طرح نہیں دیکھتا جیسی کہ حقیقت میں وہ نہیں بلکہ وہ اس طرح دیکھتا ہے جیسی وہ انہیں دیکھنا چاہتا ہے۔ لیکن بچہ جوں جوں بلوغت کی حدود میں قدم رکھتا جاتا ہے آہستہ آہستہ اُس کی زندگی میں ایک اور اصول جگہ لینے لگتا ہے۔ وہ حقیقت پسندی کا اصول ہے۔

جیسے جیسے فرد میں یہ نیا اصول گھر کرنا جاتا ہے۔ اُسی طرح اُس پر آسائش

اپنی زندگی خود بنائیں

کے ساتھ زندگی بسر کرنے کی خواہش کا غلبہ کم ہوتا چلا جاتا ہے۔ اور اُس میں اپنی اور دوسروں کی خاطر اور اپنے خیالات اور نظریات کی خاطر مصائب برداشت کرنے کی صلاحیت بیدار ہوتی چلی جاتی ہے۔ اب وہ دنیا اور اُس کے مظاہر کو دیکھنے کے لئے اپنی خواہشات کی عینک استعمال نہیں کرتا بلکہ اشیاء اُسے وہی کچھ دکھائی دیتی ہیں جیسی کہ حقیقت میں وہ ہوتی ہیں۔ اس طرح یہ بات واضح ہو جاتی ہے کہ انسانی جسم کی نشوونما کے ساتھ ساتھ انسانی دماغ پر حصول مسرت کی بجائے حقیقت پسندی کا اصول فتح حاصل کر لیتا ہے۔ تاہم فرائیڈ کے تمام نفسیاتی نظریات کا مرکزی نکتہ یہ ہے کہ مسرت کا اصول مکمل طور پر کبھی ختم نہیں ہوتا۔ یہ اصول زندگی پر اپنے سائے ڈالتا رہتا ہے اور اکثر اوقات سر اٹھاتا ہے۔ حتیٰ کہ جب ہم بلوغت کی حدود میں قدم رکھ چکے ہوتے ہیں اُس وقت بھی پُر آسائش پُر مسرت اور محفوظ زندگی بسر کرنے کی خواہش کو ترک نہیں کرتے۔ ناپختہ اور خام شخصیتوں پر مسرت کا اصول زیادہ حاوی ہوتا ہے۔ جبکہ پختہ اور تجربہ کار انسانوں پر حقیقت پسندی کا اصول غالب ہوتا ہے۔ تاہم دونوں قسم کے انسانوں میں الاشعوری طور پر مسرت یا لذت کے اصول کے لئے کشش ہمیشہ موجود رہتی ہے۔ حقیقت پسندی کے اصول کے تحت زندگی بسر کرنے کے لئے کوشش کرنی پڑتی ہے۔ اس سے یہ بات واضح ہوتی ہے کہ بعض اوقات ہمیں کسی درست شے کا انتخاب کرتے

اپنی زندگی خود بنائیں

ہوئے یا کوئی صحیح فیصلہ کرتے ہوئے دشواری کیوں ہوتی ہے۔ بعض اوقات ہم جانتے ہیں کہ کوئی مخصوص چیز ہمارے لئے مفید ہے۔ لیکن اس کے باوجود ہم غلط چیز کے انتخاب کو ترجیح دیتے ہیں۔ ہمارے پاس مثالی کردار کی تصویر موجود ہوتی ہے۔ لیکن اس کے باوجود بھی ہم اکثر اوقات کا بلی، جذبات اور بزدلی کا شکار رہتے ہیں۔ شاید ایسا ہم یہ سمجھ کر کرتے ہیں کہ ہماری قوت ارادی کمزور ہے۔ لیکن ہم سب کو یہ جانا چاہئے کہ یہ ہماری بچپن کی نا آسودہ خواہشیں ہیں جو ہمیں بدل بدل کر ہمارے سامنے آتی ہیں۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ ذہنی طور پر ابھی ہم بالغ نہیں ہوئے۔ اور چونکہ ہم مکمل طور پر بالغ نہیں ہوئے اس لئے ہم نے آسائش، لذت اور تحفظ کی پرانی ہچکنا نہ خواہشات کے اثرات کو اپنے ذہن سے نہیں جھٹکا۔

مختصر یہ کہ جب ہم لاشعوری طور پر جینے کی کوشش کرتے ہیں تو ہم پر مسرت حاصل کرنے کے اصول کا تسلط ہوتا ہے۔ جبکہ حقیقی معنوں میں بالغ دماغ پر ذہانت اور اچھے خیالات کا غلبہ ہوتا ہے۔

اس سلسلے میں اپنی ذات کا علم ہونا نہایت اہمیت رکھتا ہے۔ بیشتر افراد ایسے ہیں جو بڑے کریناک انداز میں اپنی کسی بُری عادت یا کردار میں خافی کا ذکر کرتے ہیں یا اپنی کمزور قوت ارادی یا آورہ اور بھٹکے ہوئے رجحانات کے بارے میں بڑے سوگوار طریقے سے بتاتے ہیں۔ ایسے لوگ اگر اس حقیقت کو تسلیم کر لیں کہ وہ ابھی

اپنی زندگی خود بنائیں

تک اپنے بچپن کے زمانے میں ہی گرفتار ہیں، وہ ذہنی طور پر ابھی بالغ نہیں ہوئے ہیں اور یہ اُن کا ہچکنا نہ دماغ ہے جو اُن پر حکمرانی کر رہا ہے تو وہ اپنے ان نقائص کو آسانی سے دور کر سکتے ہیں۔

بعض کیس ایسے ہوتے ہیں جنہیں ہم حقیقی کہہ سکتے ہیں۔ مثلاً کوئی شخص جسمانی طور پر معذور ہے یا کسی کا دماغ کسی تباہ کن عادت میں مبتلا ہے تو اُس کے لئے ضروری ہے کہ تجزیہ کرنے کا عمل یاد رکھے۔ یہ نفسیاتی علاج کا وہ طریقہ کار ہے جس میں ایک ماہر نفسیات اپنے مریض کو ماضی میں جھانکنے میں مدد دیتا ہے۔ تاکہ وہ اُن پوشیدہ یادوں یا بچپن کی اُس کشش کو دریافت کرے جو مریض کی موجودہ صحت اور خوشیوں کو خراب کر رہی ہے۔ اس طرح ماہر نفسیات اُس شخص کو بالغ نظر اور پختہ انسان کی حیثیت سے جینے کا درس دیتا ہے۔ مریض کو مجبور کیا جاتا ہے کہ وہ اپنی اُس ہچکنا نہ ذہنیت کو دیکھے جو اُس کی زندگی تباہ کر رہی ہے۔ جب مریض کو اپنی ذات کے بارے میں کافی علم ہو جاتا ہے تو وہ اُس بالغ ذہنیت کے ساتھ خود کو درپیش مسائل کا مقابلہ کرتا ہے جس پر حقیقت پسندی کے اصول کا غلبہ ہوتا ہے۔ لیکن عام آدمی کبھی اپنی ذہن کا تجزیہ کرنے کی زحمت گوارا نہیں کرتے۔ ہمارا معمولی سا غور و فکر ہماری شخصیت پر ان اثرات کو واضح کر دے گا جن کا تعلق بچپن کی خواہشات سے ہے۔ بعض لوگوں کی زندگی میں بچپن کی خواہشات بے حد نمایاں ہوتی ہیں۔ یہ لوگ معمولی

اپنی زندگی خود بنائیں

معمولی باتوں پر آنسو بہاتے ہیں۔ انہیں کوئی عام سی بات بھی مشتعل کر سکتی ہے۔ وہ ہمیشہ رشک اور حسد کی آگ میں جلتے رہتے ہیں۔ اور اُن میں اتنی جرأت نہیں ہوتی کہ ناگوار حالات کا مقابلہ کر سکیں۔ یہ لوگ زندگی کو بچپن کی عینک سے دیکھتے ہیں۔ دنیا میں اس قسم کے بالغ بچوں کی تعداد کافی ہے۔ ہم میں سے کوئی شخص اُس وقت تک مفید زندگی نہیں گزار سکتا جب تک وہ خود میں بالغ نظری نہیں پیدا کر لیتا۔ جو اپنی خواہشات کے تحت نہیں بلکہ حقیقت پسندانہ طور پر زندگی بسر کرنے کے لئے ضروری ہے۔ جسمانی طور پر بالغ اور ذہنی طور پر نابالغ لوگوں کو کوئی پسند نہیں کرتا۔ یہ لوگ معاشرتی سکون کو تباہ کر دیتے ہیں۔ وہ اکثر زندگی کے بارے میں یہ سوال کرتے ہیں کہ مجھے زندگی نے کیا دیا ہے؟ ایسے لوگوں کی خاص صفت خود غرضی ہوتی ہے۔ اُن کی زندگی ازدواجی ناہمواریوں، ٹوٹی ہوئی دوستیوں اور خراب سماجی تعلقات کی ایک تلخ کہانی ہوتی ہے۔ وہ جس محفل میں جاتے ہیں۔ اپنے تلخ رویہ سے پوری محفل کو سگوار بنا دیتے ہیں۔ یہ دنیا روٹھے ہوئے اور افسردہ دل لوگوں کے لئے نہیں ہے۔ یہاں صرف وہی لوگ رہنے کے حقدار ہیں جو نہ صرف اپنی خوشیوں کا خیال رکھتے ہیں بلکہ دوسروں کے حقوق کا بھی احترام کرتے ہیں۔ وہ دوسروں کی مسرتوں کو بھی مقدس سمجھتے ہیں۔ وہ زندگی میں صرف طلب ہی نہیں کرتے بلکہ اس بات کا بھی خیال رکھتے ہیں کہ وہ زندگی کو کیا دے سکتے ہیں۔

اپنی زندگی خود بنائیں

یاد رکھنے کی باتیں

- 1- لاشعور یادوں کا عظیم ذخیرہ ہے۔
- 2- ان میں سے اکثر یادیں بچکانہ واقعات، خیالات اور خواہشات پر مبنی ہوتی ہیں۔
- 3- بچپن میں انسان کا سب سے بڑا مقصد مسرت کا حصول ہوتا ہے۔
- 4- یہی وجہ ہے کہ لاشعور شعور کے مقابلے میں ناپختہ اور بچکانہ ہوتا ہے۔
- 5- انسان اُسی صورت میں باشعور اور پختہ ذہن کا مالک کہلا سکتا ہے جب وہ حصول مسرت کے اصول کے بجائے حقیقت پسندی کے اصول کو اپنا لے۔
- 6- ہماری شخصیت اُس وقت تک ترقی نہیں کر سکتی جب تک کہ ہم یہ طے نہ کر لیں کہ ہمیں باشعور بننا ہے۔

اپنی زندگی خود بنائیں

چھٹا باب

عظمت کا حصول

اب میں آپ کو لاشعور کی ان قوتوں سے بھی آگاہ کرنا چاہتا ہوں جو ہم سے پوشید ہیں۔ لاشعور قوت حاصل کرنے کا ایک بہت بڑا ذریعہ ہے۔ بہت سے ایسے طریقے ہیں جن پر عمل کر کے ہم لاشعور کی قوتوں کو اپنی زندگی بہتر بنانے کے لئے استعمال کر سکتے ہیں۔ لیکن آگے بڑھنے سے پہلے ہمیں یہ حقیقت ذہن نشین کر لینی چاہئے کہ ہم میں سے ہر شخص اپنے بارے میں جو علم رکھتا ہے وہ اُس سے کہیں زیادہ عظیم ہوتا ہے۔ اور ماہرین نفسیات اس بات پر متفق ہیں کہ ہم میں سے کوئی بھی شخص اپنی تمام صلاحیتیں اور قوتیں استعمال نہیں کرتا۔ ہمارے پاس قوت اور توانائی کے ایسے ذخیرے اور ذرائع موجود ہیں جنہیں ہم شاذ و نادر ہی استعمال کرتے ہیں۔ تجربات ہمیں بتاتے ہیں کہ جب کسی شخص کا دماغ اعتماد سے لبریز ہو جاتا ہے تو اُس کی جسمانی صلاحیتیں بھی بڑھ جاتی ہیں۔ عام زندگی میں ہمیں اپنی ساری کی

اپنی زندگی خود بنائیں



اپنی زندگی خود بنائیں

ساری جسمانی صلاحیت کا مظاہرہ کرنے کی ضرورت پیش نہیں آتی۔ لیکن یہ حقیقت ہے کہ ہم میں فاضل قوتیں موجود ہوتی ہیں اور بعض خاص ذہنی رویے ان سوئی ہوئی قوتوں کو بیدار کر دیتے ہیں۔ ہم میں سے بہت کم افراد ان قوتوں سے فائدہ اٹھاتے ہیں۔ مثال کے طور پر ہم جو کچھ دیکھتے ہیں ہماری آنکھیں اُس سے زیادہ دیکھ سکتی ہیں۔ ہمارے کان وہ آوازیں بھی سن سکتے ہیں جو عام طور پر نہیں سنی ہوتیں یا نہیں سنتے۔ نامینا افراد کی چھوٹے کی جس مثالی ہوتی ہے۔ کیونکہ وہ اپنی ضرورت کے پیش نظر اپنی اس صلاحیت میں اضافہ کر لیتے ہیں۔ ہم میں سے ہر شخص ایسا کر سکتا ہے لیکن کرتا نہیں۔

نفسیاتی تجربہ گاہوں میں کئے جانے والے بے شمار تجربات سے یہ ظاہر ہوا ہے کہ ہم میں ناقابل یقین حد تک دیکھنے، سننے، چھونے، چکھنے اور سونگھنے کی قوتیں موجود ہیں۔ لیکن ہم ان قوتوں کو بیدار نہیں کرتے۔ جس طرح ہم میں جسمانی قوتیں ہوتی ہیں اسی طرح ہم میں بے شمار ذہنی قوتیں بھی موجود ہیں لیکن ہم میں سے بیشتر افراد ان قوتوں کا صرف معمولی حصہ استعمال کرتے ہیں اور باقی قوتوں کو سلائے رکھتے ہیں۔ اور کبھی ان کو عملی طور پر استعمال کرنے کی زحمت گوارا نہیں کرتے۔ ہمارے پاس ایسی قوتیں، صلاحیتیں اور قدرت کے عطا کردہ ایسے بے شمار تحفے ہیں جو یقیناً حیرت انگیز ہیں۔ اگر آپ اپنی صلاحیتوں کے ان چھپے ہوئے خزانوں کو استعمال کریں تو عظیم

اپنی زندگی خود بنائیں

کارنامے سرانجام دے سکتے ہیں۔ لیکن حقیقت یہ ہے کہ اکثر لوگوں کو ان قوتوں کا شعور نہیں ہوتا۔ میں قطعاً مبالغہ نہیں کر رہا اور نہ ہی کھوکھلی خود اعتمادی کا درس دے رہا ہوں۔ میں یقین کے ساتھ کہہ سکتا ہوں کہ انسان کو لازوال قوتوں کا مالک بنایا گیا ہے۔ اُسے بے شمار ایسی صلاحیتوں سے نوازا گیا ہے جو حیرت انگیز اور مافوق الفطرت نظر آتی ہیں۔ جس شخص کو خود پر یقین اور اعتماد ہوتا ہے وہ کبھی مبالغہ نہیں کرتا اور اپنے کام سے غرض رکھتا ہے۔ مبالغہ وہ شخص کرتا ہے جسے تحت الشعوری طور پر خود پر اعتماد نہیں ہوتا۔ کسی خالی دماغ کا مبالغہ آمیز رویہ اس غبارے کی مانند ہوتا ہے جس میں بہت زیادہ ہوا بھردی گئی ہو اور جو محض پھوٹنے سے پھٹ جاتا ہے۔

ہم میں سے اکثر لوگوں کو اپنی ذات پر مکمل اعتماد اور بھروسہ نہیں ہوتا۔ وہ اپنی خوابیدہ قوتوں کو بیدار کرنے اور انہیں استعمال کرنے سے ہمیشہ خوفزدہ رہتے ہیں اور جو قوتیں ان کو ودیعت کی گئی ہیں ان قوتوں کا نصف بھی استعمال نہیں کرتے۔

جدید نفسیات ایسے خوفزدہ لوگوں کی حوصلہ افزائی کرتی ہے اور انہیں بتاتی ہے کہ وہ اپنی قوتوں کو استعمال کر کے کیا بن سکتے ہیں۔ جدید نفسیات انہیں بتاتی ہے کہ آپ اتنے عظیم ہیں جتنا آپ نے اپنے بارے میں خواب میں بھی نہیں دیکھا ہوگا۔ آپ میں بے شمار قوتیں اور صلاحیتیں ہیں جن کا صرف معمولی حصہ آپ استعمال کرتے ہیں۔ اور آپ اتنے باہمت اور بلند حوصلہ ہیں کہ آپ سوچ بھی نہیں سکتے۔

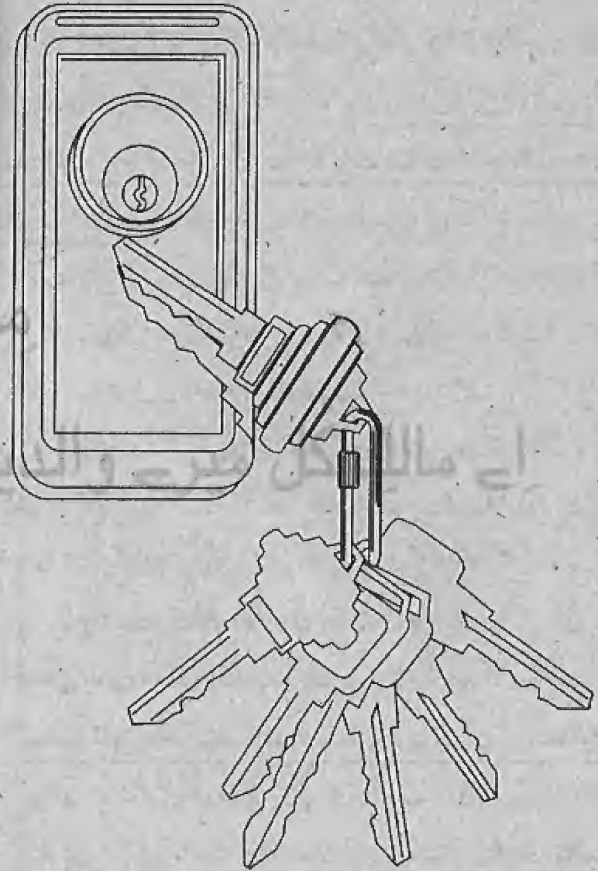
اپنی زندگی خود بنائیں

جادو کی چابی

لیکن اب سوال پیدا ہوتا ہے کہ ہم جادو کی وہ چابی کہاں سے حاصل کریں جو ہماری شخصیت کے دروازے میں لگے ہوئے تالے کو کھول سکتی ہے اور جس سے گذر کر ہم اپنی ذات کے پوشیدہ خزانوں تک پہنچ سکتے ہیں۔ اپنے آپ کو دریافت کرنے کے لئے ضروری ہے کہ آپ میں جوش و جذبہ، اعتماد، یقین اور فراست موجود ہو اور آپ اس بات پر بھی یقین رکھیں کہ ہر شخص میں ولولہ، اعتماد، یقین اور فراست موجود ہوتی ہے۔

آئیے اب آگے بڑھیں۔ جوش اور ولولے سے میری مراد جذبات کی وہ قوت ہے جو ہماری خوابیدہ توانائیوں کو بیدار کر سکتی ہیں۔ محبت یا عشق کا جذبہ جوش اور ولولہ پیدا کرنے کا ایک عظیم ذریعہ ہے۔ لیکن محبت کی مختلف صورتیں ہوتی ہیں۔ ہم سب جانتے ہیں کہ کس طرح ایک ماں اپنے بچے کی بیماری یا اُسے درپیش کسی خطرے کی صورت میں ناقابل تصور قوت برداشت اور جرأت کا مظاہرہ کرتی ہے۔ وہ شخص جو اپنے وطن کی محبت میں سرشار ہو، اپنے وطن کے لئے کسی قربانی سے دریغ نہیں کرتا۔ کون نہیں جانتا کہ انسانیت سے محبت کرنے والے افراد

اپنی زندگی خود بنائیں



اپنی زندگی خود بنائیں

انسانوں کے رنج و غم اور مصائب دور کرنے کے لئے کسی کیسی تکلیفیں برداشت کرتے ہیں۔ ہم محبت یا عشق کے جذبات کے زیر اثر ایسے ناقابل یقین کارنامے سرانجام دے سکتے ہیں جن کا عام حالات میں تصور بھی نہیں کر سکتے۔ یقین اور اعتماد سے مراد اپنی قوتوں پر بھروسہ کرنا ہے۔ آپ اپنی ذات پر یقین بحال کریں۔ بزدلی، خوف اور اپنی ذات پر عدم اعتماد کے خیال کو جھٹک دیں۔ آپ دیکھیں گے کہ آپ میں 'جرات'، 'ہمت'، 'شجاعت' اور اپنی ذات پر یقین اور اعتماد پیدا ہو رہا ہے۔ آپ پُر امید رہ کر اپنی ذات کے گمشدہ گوشوں کو دریافت کر سکتے ہیں۔ لیکن یاد رکھیں ہمیشہ ذاتی اغراض سے بالاتر ہو کر دوسروں کے لئے بھی سوچیں اور اپنے لئے بھی۔

فراست سے میرا مطلب یہ ہے کہ ہمارے سامنے اُس کردار کی واضح تصویر ہوئی چاہئے جیسا ہم بننا چاہتے ہیں۔ ہمارے تصور میں وہ کردار ہمیشہ زندہ رہنا چاہئے جسے ہم مثالی کردار سمجھتے ہیں۔ اپنے مقاصد کا حقیقی تصور ہمیں اپنی خواہشات کو عملی جامہ پہنانے اور ہمیں وہاں تک پہنچانے میں مدد دے گا جہاں تک ہم پہنچنا چاہتے ہیں۔ اپنی غمی قوتوں کو بیدار کرنے کے لئے مندرجہ بالا جن صلاحیتوں کا ذکر کیا گیا ہے وہ آپس میں ایک دوسرے سے مربوط ہیں۔ ہم کتاب میں دی گئی سفارشات پر عمل کر کے یہ صلاحیتیں پیدا کر سکتے ہیں۔ خاص طور پر دلچسپی اور

اپنی زندگی خود بنائیں

جذبات کی قوت کے باب میں جو کچھ تحریر کیا گیا ہے وہ بہت اہم ہے۔ اُسے بار بار پڑھیں تاکہ ذہن نشین ہو جائے۔



آپ کے لئے مفید اور معیاری کتابیں پیش کرنے والا ادارہ

اپنی زندگی خود بنائیں



اپنی زندگی خود بنائیں

خود ترغیبی

تاہم اس سے پہلے کہ میں خود ترغیبی کے بارے میں تحریر کرنا شروع کروں، زندگی کی بہترین قوتوں کو استعمال کرنے کے لئے لاشعور کی توانائیوں کے بارے میں چند باتیں عرض کرتا ہوں۔

جس طرح بچپن کی احمقانہ خواہشیں ہمارے لاشعور میں موجود رہتی ہیں اور ہم پر مسلسل اپنا اثر ڈالتی رہتی ہیں۔ اسی طرح ہمارے دماغ میں پیدا ہونے والے نئے خیالات اور خواہشات بھی اپنا اثر دکھاتی ہیں۔ یہ نئے خیالات اور خواہشات بھی اپنی تکمیل کے لئے لاشعور کی قوتوں سے توانائی حاصل کرتی ہیں۔

اب آئیے اس طرف کہ خود ترغیبی کیا ہے؟ آسان الفاظ میں تو اس کا مطلب یہ ہے کہ ہم مسلسل تکرار سے کسی نئے خیال اور خواہش کو اپنے دماغ میں جاگزیں کریں۔ ہم کسی نئے خیال یا خواہش کو اپنے دماغ میں جمانے کے لئے جو طریقہ اختیار کرتے ہیں وہ طریقہ خود ترغیبی کہلاتا ہے۔ ترغیب کی بنیاد اس حقیقت

اپنی زندگی خود بنائیں

پر ہے کہ کوئی بھی خیال جو ہمارے لاشعوری رجحانات کا حصہ بن جاتا ہے عمل کا تقاضا کرتا ہے۔ جیسا کہ میں نے پہلے کہا ہے کہ بچپن کی خواہشات اور خیالات اپنا اثر ڈالتے رہتے ہیں۔ اسی طرح نئی خواہشوں اور خیالات کے بھی اپنے اثرات ہوتے ہیں۔ مثال کے طور پر ایک نوجوان لڑکی جسے اپنے ناخن کترنے کی عادت ہے وہ کیسے اس بُری عادت سے نجات حاصل کر سکتی ہے؟ اُس کے لئے سب سے پہلے تو اُسے شعوری کوشش کرنی چاہئے۔ اس لڑکی کو خود سے یہ کہنا چاہئے کہ یہ ایک گندی اور غلیظ عادت ہے جو نہ صرف اُس کی ظاہری وضع قطع کے لئے تباہ کن ہے بلکہ یہ عادت دوسروں کے لئے بھی ناخوشگوار ہے۔ اُسے خود کو یہ بتانا چاہئے کہ اُس پر دوسرے لوگوں اور خود اپنی ذات کی جانب سے چند فرائض عائد ہوتے ہیں۔ اُسے خود یہ دیکھنا چاہئے کہ موجودہ شکل میں اُس کی انگلیاں کس قدر بد صورت نظر آتی ہیں۔ اُسے اپنے ذہن میں ایک تصویر بنانی چاہئے کہ اگر وہ اپنی انگلیوں کے ناخن نفاست سے تراشے تو اُس کے ہاتھ کیسے خوب صورت لگیں گے؟ اُسے یہ عزم بھی کرنا چاہئے کہ وہ ناخن کترنے کی عادت کو ترک کر دے گی۔ اُسے اپنے بارے میں یقین ہو جانا چاہئے کہ اس عادت کو تبدیل کرنا یا چھوڑ دینا اُس کے بس میں ہے۔ یہ اپنی کسی بُری عادت کو ختم کرنے کی شعوری کوشش ہے۔

میں نے پہلے بھی تحریر کیا ہے کہ آپ کے پاس ایسی صلاحیتیں موجود ہیں جو

اپنی زندگی خود بنائیں

آپ کو مکمل طور پر بدلنے کی اہلیت رکھتی ہیں۔ وہ ہیں جوش، ولولہ، یقین اور فراست۔ آپ ان کو استعمال میں لائیں۔

تاہم میں عادتوں کو شعوری کوششوں سے بدلنے کا ذکر کر رہا تھا۔ بعض اوقات ایسا بھی ہوتا ہے کہ وہ لڑکی جسے ناخن چبانے کی عادت ہے۔ اپنے بہترین ارادوں اور بہترین خواہش کے باوجود اس عادت پر قابو نہ پاسکے۔ نفسیات میں اس کا مطلب یہ ہوتا ہے کہ اس لڑکی پر اُس کے بچپن کا مسرت اور لذت حاصل کرنے کا اصول غلبہ کئے ہوئے ہے۔ جبکہ حقیقت پسندی کا اصول کمزور حالت میں ہے۔

اب یہاں ایک طریقہ درج کیا جاتا ہے جو اس لڑکی کے مسرت و لذت حاصل کرنے کے اصول پر حملہ کر کے اُسے ختم کر سکتا ہے۔ وہ طریقہ یہ ہے کہ لڑکی اپنے لاشعور کو تبدیل کرنے کے لئے لاشعور ہی کو کوشش کرنے دے۔ اس مقصد کے لئے یہ لڑکی خود ترغیبی کا طریقہ استعمال کر سکتی ہے۔ چنانچہ لڑکی کو چاہئے کہ ہر رات بستر پر لیٹ کر اپنے اعضاء کو ڈھیلا چھوڑ دے۔ اور جب دماغ اوگھنے لگے اور وہ محسوس کرے کہ اب نیند آنے والی ہے تو وہ نرم اور ملائم آواز میں خود سے سرگوشی میں پندرہ سے بیس مرتبہ تک یہ جملہ دہرائے ”میں اب کبھی ناخن نہیں چباؤں گی ناخن چبانے کی عادت کم ہوتی جا رہی ہے اور میرے ناخن خوب صورت

اپنی زندگی خود بنائیں

ہوتے جا رہے ہیں۔ جلد ہی میرے ہاتھ بہت حسین دکھائی دیں گے۔ لڑکی کو یہ عمل اُس وقت دھرانا چاہئے جب اوگھ طاری ہو اور اس عمل کو کرتے ہوئے اُسے کوئی کوشش نہ کرنی پڑے۔ ان جملوں کو زیادہ سے زیادہ بیس (20) مرتبہ دھرائے اور پھر سو جائے۔ ان ترغیبی جملوں کو دھراتے ہوئے اگر وہ سو جاتی ہے تو نتائج نہایت خوشگوار نکلیں گے۔

کئی مہینوں تک ہر روز رات کو یہ عمل دھرایا جائے لیکن یہ عمل صرف نیند یا اونگھنے کی حالت میں ہی کرنا چاہئے۔ بیداری کی حالت میں اس عمل کے بارے میں غور کرنے کی ضرورت نہیں۔ لڑکی کو چاہئے کہ لاشعور کو اپنے خفیہ طریقوں سے خود عمل کرنے دے۔ اُس نے دراصل اپنے دماغ کی قوتوں کو متحرک کر دیا ہے اور اب یہ قوتیں خود کام کریں گی۔ یہ لاشعوری قوتیں ہیں اور یاد رکھئے کہ لاشعور کی قوتیں بے حد موثر ہوتی ہیں۔ اسے خود ترغیبی کا عمل کہتے ہیں۔ اور اس عمل سے ہم ناخن چبانے سے بھی زیادہ بُری عادتوں کو ترک کر سکتے ہیں۔ اس طریقے پر عمل کر کے ہزاروں مردوں اور عورتوں نے اپنی برسوں پرانی عادتوں سے چھٹکارا حاصل کر لیا ہے۔ اور اب وہ بہتر طریقے سے زندگی بسر کر رہے ہیں۔ لیکن یہ یاد رکھنا چاہئے کہ خود ترغیبی، ولولہ، یقین اور فراست کا متبادل نہیں ہے۔ ان صلاحیتوں کا تعلق شعور سے ہوتا ہے جبکہ خود ترغیبی ایک لاشعوری عمل ہے تاہم یہ لاشعوری عمل

اپنی زندگی خود بنائیں

شعوری عمل کے ساتھ مل کر کام کرتا ہے۔ یہ عمل دماغ کی شعوری حالت کو کمک پہنچاتا ہے۔ ولولہ، یقین اور فراست کی صلاحیت جو کچھ شعور کے لئے کر رہی ہوتی ہے بالکل وہی کچھ خود ترغیبی لاشعور کے لئے کر رہی ہوتی ہے۔ یاد رکھئے کہ جب دماغ کی شعوری اور لاشعوری قوتیں مل کر کام کرتی ہیں تو بے مثل کارنامے سرانجام دیتی ہیں۔

یاد رکھنے کی باتیں

- 1- ہم اپنے بارے میں جو کچھ جانتے ہیں اُس سے زیادہ عظیم ہیں۔ ہم نے اپنی ذات کا صرف ایک معمولی حصہ دریافت کیا ہے۔ ہماری ذات کی کئی گہرائیاں ایسی ہیں جو ہم ابھی تک دریافت نہیں کر سکے۔
- 2- ولولہ، اعتماد اور بصیرت سے ہم اپنی سوئی ہوئی قوتوں کو بیدار کر سکتے ہیں۔
- 3- خود ترغیبی لاشعور میں موجود بے پناہ قوتوں کو بیدار کرتی ہے اور پھر یہ قوتیں ہمیں اپنے مقاصد کے حصول میں مدد دیتی ہیں۔

اپنی زندگی خود بنائیں



اپنی زندگی خود بنائیں

ساقیوں باب

نفسیات اور مذہب

ہم نے اس کتاب میں اس بات کا بار بار ذکر کیا ہے کہ جدید نفسیات ہمارے مقاصد ہمارے نظریات خیالات اور ہماری خواہشات کا تعین کرنے میں بے حد معاون ہے۔ لیکن ہم نے یہ ذکر نہیں کیا کہ وہ کون سے نظریات اور خیالات ہیں جنہیں ہمیں اپنے ذہن میں جگہ دینی چاہئے۔ جب ہم اس قسم کے سوالات سے دوچار ہوتے ہیں تو ہم نفسیات کی حدود عبور کر کے فلسفے کے میدان میں قدم رکھتے ہیں۔ کیونکہ ان کا تعلق فلسفے سے ہے۔ تاہم ہم یہ سوالات پوچھتے بغیر نہیں رہ سکتے۔

علم نفسیات کی حد تک یہ واضح ہے کہ ہمارے بعض خیالات بعض دوسرے خیالات کے مقابلے میں بہتر ہوتے ہیں۔ کردار کی بعض خصوصیات مقابلتا کردار کی بعض دوسری خصوصیت سے بدرجہا بہتر ہوتی ہیں۔ مثال کے طور پر یہ بہتر ہے کہ

اپنی زندگی خود بنائیں

نفرت کی بجائے محبت سے زندگی بسر کی جائے۔ محبت سے شخصیت میں وسعت اور استحکام پیدا ہوتا ہے۔ جبکہ نفرت کا جذبہ اس ذہنی وسعت کو محدود اور انسانی روح کو کھوکھلا کر دیتا ہے۔ خوف کے اثرات کے تحت زندگی گزارنے کی بجائے با اعتماد اور جرأت مندانہ طور پر زندگی گزارنا یقیناً بہتر ہے۔ خوف ہماری عملی قوتوں کو مفلوج کر دیتا ہے جبکہ یقین اور اعتماد ہمارے ذہن کی بہترین قوتوں کو بیدار کرتے ہیں۔ تنہا زندگی گزارنے سے کہیں بہتر ہے کہ ہم لوگوں میں مل جل کر رہیں۔ انسان سماجی جانور ہے اور اُسے بھرپور زندگی کا احساس اپنے ہی جیسے دوسرے انسانوں سے مل کر ہوتا ہے۔ یہ تمام باتیں نفسیاتی نقطہ نظر سے درست ہیں۔ ہم کہہ سکتے ہیں کہ ہمارے بعض جذبے، بعض مقاصد اور بعض نظریات قابل قدر ہیں اور یہ ہمیں جواباً کچھ دیتے بھی ہیں۔ لیکن بعض اوقات ایثار، نفس کشی اور وفاداری جیسے جذبوں کے بارے میں ہمارے ذہنوں میں کوئی واضح تصور نہیں ہوتا۔ اور ہم نہیں جانتے کہ جو افراد جذبوں پر عمل کرتے ہیں کیا وہ ان سے کوئی فائدہ حاصل کر سکتے ہیں۔ اس کا جواب ممکن ہے۔ آپ کہہ سکتے ہیں کہ یہ جذبے تاریخ کے عظیم انسانوں کے شاندار کردار کی خصوصیت تھے۔ آپ جب تاریخ پر نظر دوڑاتے ہیں تو آپ کو پتہ چلتا ہے کہ انسانیت کے بہت سے علمبرداروں نے شجاعت، بے غرضی اور ایثار سے کام لیا ہے۔ حتیٰ کہ بعض لوگوں نے بغیر کسی پس و پیش کے موت کو بھی گلے لگایا۔

اپنی زندگی خود بنائیں

آپ پوچھیں گے کہ ان لوگوں کے اس قسم کے رویہ نے انہیں کیا دیا۔ یہ جذبے ان کے لئے مسرت کا پیغام لائے۔ یہ مسرت اور خوشی عام انسانوں کی مسرت اور خوشی سے بالکل مختلف ہوتی ہے۔ یہ لازوال خوشی تھی جو ان لوگوں کو میسر آئی۔

آئیے اب اس مسئلے پر ذرا مختلف زاویے سے روشنی ڈالیں۔ ہم نے اپنی ذات کے پوشیدہ گوشوں کو دریافت کرنے کے لئے دلوں، یقین اور فراست کو جادو کی چابی کہا ہے۔ لیکن بعض حالتیں ایسی ہیں جن میں یہ الفاظ محض کھوکھلے الفاظ بن کے رہ جاتے ہیں۔ فرض کیجئے کہ کوئی شخص روزگار کی تلاش میں سرگرداں ہے۔ اور فوری طور پر کام ملنے کا کوئی امکان بھی نہیں ہے۔ ایسی حالت میں اُس پر ہر قسم کی نفسیاتی تبلیغ بے کار رہے گی۔ لیکن اس کے باوجود اگر وہ شخص چاہے تو اپنی دنیا کو خوشگوار بنا سکتا ہے۔ کیونکہ یہ اس کے دماغی رویوں پر منحصر ہے کہ وہ زندگی کے مسائل سے کس طرح نبرد آزما ہوتا ہے۔ ایک اور مثال لیں۔ کسی کا اکلوتا بچہ ہے جو موت یا کسی حادثے کی نذر ہو گیا ہے یا کسی کا شوہر یا کسی کی بیوی کسی خطرناک بیماری کی وجہ سے آہستہ آہستہ موت کا لقمہ بن رہی ہے۔ اس قسم کے واقعات ہوتے رہتے ہیں۔ اگرچہ یہ تعداد میں نسبتاً کم ہیں۔ دکھ اور تکلیف انسانی زندگی کے ساتھ ساتھ چلتے ہیں۔ ہم میں سے کوئی شخص ان سے فرار حاصل نہیں کر سکتا۔ لیکن ہم جوش و ولولے، اعتماد اور ذہانت سے اپنے مصائب کی شدت کم کر سکتے ہیں۔ حقیقی

اپنی زندگی خود بنائیں

معنوں میں بالغ شخص وہ ہے جو زندگی کا حقیقت پسندانہ مقابلہ کرے اور حقیقت پسندانہ رد عمل کا مظاہرہ کرے۔ لیکن حقیقت پسندانہ رویہ کیا ہے؟ اور نفسیات اس بارے میں کیا کہتی ہے؟

اس کا جواب یہ ہے کہ نفسیات اس سلسلے میں خاموش ہے۔ اس کا جواب فلسفہ دیتا ہے۔ آپ کے نزدیک حقیقت کیا ہے؟ زندگی کے بارے میں آپ کا جو فلسفہ ہے وہی اس سوال کا جواب دے سکتا ہے۔ یعنی زندگی کے بارے میں آپ جو فلسفہ رکھتے ہیں اس کی روشنی میں آپ یہ طے کر سکتے ہیں کہ حقیقت کیا ہے؟

مذہبی رویہ

اس سلسلے میں سوئٹزر لینڈ کے مشہور ماہر نفسیات ڈاکٹر کارل یونگ کہتے ہیں کہ میں نے اپنی کئی برسوں کی پریکٹس کے دوران محسوس کیا ہے کہ شدید قسم کے نفسیاتی امراض میں مبتلا بعض مریض اُس وقت تک صحت یاب نہیں ہو سکتے جب تک کہ اُن کی زندگی میں مذہب داخل نہیں کر دیا جاتا۔

لیکن یہ بات ذہن میں رکھنی چاہئے کہ تمام مذہبی عقائد حقیقت پسندی پر مبنی نہیں۔ ایسے بہت سے لوگ موجود ہیں جن کے نزدیک مذہب زندگی کے تلخ حقائق

اپنی زندگی خود بنائیں

سے فرار حاصل کرنے کا ایک اچھا ذریعہ ہے۔ یہ لوگ مذہب کو صرف ناخوشگوار حقائق اور مشکلات سے فرار حاصل کرنے کے لئے استعمال کرتے ہیں۔ جب ایسے لوگوں کو کسی مصیبت کا سامنا کرنا پڑتا ہے تو وہ سجدے میں گر کر گریہ زاری کرتے ہیں، خود کو ملامت کرتے ہیں اور خدا سے مدد مانگتے ہیں۔ اس قسم کا مذہب نفسیاتی اعتبار سے مفید نہیں اور نہ ہی اسے زندگی کے ایک صحت مند فلسفے کی حیثیت سے تسلیم کیا جاسکتا ہے۔

مذہب چند عقائد اور تصورات کے مجموعے کا بھی نام نہیں۔ اس بات کا امکان ہے کہ کوئی شخص بہت زیادہ عبادت کرتا ہو لیکن اُس کی عملی زندگی میں کوئی اچھی بات نہ ہو۔ جب ہم ایسے لوگوں کی زندگیوں پر غور کرتے ہیں جنہوں نے روحانیت میں بڑا نام پیدا کیا تو ایک بات واضح ہو جاتی ہے کہ وہ چند بنیادی باتوں پر متفق ہیں۔

- 1- وہ اس بات پر یقین رکھتے ہیں کہ زندگی کھ پتلی کا تماشہ نہیں ہے بلکہ زندگی کی جدوجہد ہی حقیقی جدوجہد ہے۔
- 2- وہ اس بات پر بھی ایمان رکھتے ہیں کہ صداقت، اچھائی اور محبت پسندیدہ حقیقتیں ہیں (جن کی تصدیق نفسیات بھی کرتی ہے) اور زندگی میں ان حقیقتوں کا اپنا مقام ہے۔ اور یہ ایسی خوبیاں ہیں جو ہمیشہ فتح حاصل کرتی

اپنی زندگی خود بنائیں

ہیں۔

3- وہ اس بات پر بھی یقین رکھتے ہیں کہ دنیا میں انسان کی زندگی کا مقصد یہ ہے کہ وہ بنی نوع انسان کی خدمت کرے اور دکھ درد میں لوگوں کے کام آئے۔

4- وہ اس بات پر بھی کامل یقین رکھتے ہیں کہ زندگی کے تمام مظاہر کے پیچھے محبت کا جذبہ کارفرما ہے۔ اور یہ محبت کا عظیم جذبہ ہی ہے جس سے کائنات کا یہ نظام چل رہا ہے۔

ان باتوں کی روشنی میں ہم باسانی اندازہ لگا سکتے ہیں کہ ہم کہاں کھڑے ہیں۔ محبت یا عشق، رحم دلی اور شجاعت ایسے جذبے ہیں جو اپنے اندر ایک نفسیاتی قوت رکھتے ہیں۔

فلسفہ حیات

اب ہم اس نتیجے پر پہنچتے ہیں کہ جدید نفسیات ہمیں صحت مند، خوشگوار اور بھرپور زندگی گزارنا سکھاتی ہے۔ لیکن بھرپور زندگی گزارنے کے لئے کسی فلسفہ حیات کی بھی ضرورت ہوتی ہے۔ مذہب بھی انسان کو زندگی کا ایک فلسفہ فراہم کر

اپنی زندگی خود بنائیں

سکتا ہے۔ چنانچہ نفسیات حقیقت تلاش کرتی ہے۔ لیکن ہمارا فلسفہ حیات یہ فیصلہ کرتا ہے کہ قطعی حقیقت کیا ہے؟ صداقت، حسن، نیکی اور محبت کائنات کی قطعی اور دائمی سچائیاں ہیں۔ یہ سچائیاں انسان کی شخصیت اور روح کو مرتبہ کمال تک پہنچانے میں بہت ہی اہم کردار ادا کرتی ہیں۔

زندگی کا مقصد

یہ دنیا پھولوں کی بیج نہیں ہے اور نہ ہم یہاں محض سو کر اپنا وقت گزارنے آتے ہیں۔ اور یہ کوئی سیرگاہ بھی نہیں ہے جہاں ہمیں محض سیر کے لئے بھیجا گیا ہو۔ بلکہ یہاں ہمیں اس لئے بھیجا گیا ہے کہ ہم اپنی روحانی نشوونما کے لئے کام کریں۔ وہ اوصاف جن سے ہم اپنی رحوں کو توانا بنا سکتے ہیں یہ ہیں۔ ”محبت، رحم دلی، وفاداری، شجاعت، صداقت، انسان نوازی اور انسانوں کے دکھ سکھ میں شرکت“۔ یہ وہ اوصاف ہیں جن پر عمل کر کے ہم اپنے مقصد حیات کو حاصل کر سکتے ہیں۔ یہی اوصاف کائنات کی ازلی اور ابدی حقیقتیں اور صداقتیں ہیں۔

یہ محبت کا عظیم جذبہ ہے جو انسان کو زندگی کے الجھے ہوئے راستوں کو سلجھانے کی ہمت عطا کرتا ہے۔ یہی وہ جذبہ ہے جو نرم دلی اور نیکی اختیار کرنے پر

اپنی زندگی خود بنائیں

مجبور کرتا ہے اور یہی جذبہ ہمیں کارآمد طریقے پر اپنی زندگی گزارنے کی راہ دکھاتا ہے۔

اگر اس کتاب میں درج نفسیاتی طریقوں پر عمل کر کے آپ میں یقین اور اعتماد پیدا ہو جاتا ہے تو یوں سمجھئے کہ آپ میں وہ جذبہ پیدا ہو گیا ہے جو ناقابلِ تفسیر ہے اور جو کسی حالت میں بھی سر نہیں جھکتا۔ یہی جذبہ آپ کے لئے توانا اور فاتح کے سے انداز میں زندگی گزارنے کا ضامن بن سکتا ہے۔ آپ ہمیشہ صداقت کے اصول پر عمل کریں۔ زمین پر کوئی چیز صداقت سے بڑھ کر نہیں۔ دنیا میں کوئی شے ان اوصاف کا مقابلہ نہیں کر سکتی۔ آپ ممکن ہے دولت مند ہوں یا اختیار ہوں، معاشرے میں کوئی اہم مقام رکھتے ہوں لیکن یہ سب چیزیں ان اوصاف کے مقابلے میں کمتر ہیں۔ آپ آگے بڑھیں اور خود میں یہ اوصاف پیدا کریں۔ آپ دیکھیں گے کہ زندگی آپ کے لئے اپنے عجائبات کا دروازہ کھول دے گی۔

☆☆☆☆☆☆

اپنی زندگی خود بنائیں



ایشیا بکس کی کتابیں ان بک سیلرز سے بھی مل سکتی ہیں

☆ رجن بک ہاؤس اردو بازار کراچی فون 7766751 ☆ علم و عرفان پبلشرز 34 اردو بازار لاہور فون 7352332 ☆ طارق بک سینٹر لکھا بازار لاہور ☆ کتاب گھر اقبال روڈ نزد کمیٹی چوک راولپنڈی شہر فون 5552929 ☆ اتحاد نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ موٹی پلازہ ٹیمسٹ مری روڈ راولپنڈی فون 5504559 ☆ بک سینٹر حیدر روڈ صدر راولپنڈی ☆ مکتبہ سرحد خیبر بازار پشاور فون 212535 ☆ شمع بک شال بھوانہ بازار فیصل آباد فون 613449 ☆ کتب خانہ مقبول عام جھنگ بازار گلی نمبر 6 فیصل آباد فون 612038 ☆ کتابستان بک سیلرز شاہی بازار بہاولپور فون 874815 ☆ التفار بک ڈپو چوک منیر شہید احمد و شرقیہ پلوے بک شال ریلوے اسٹیشن خانیوال ☆ خانیوال کتاب گھر چوک مرکزی جامع مسجد خانیوال ☆ مسعود نیوز ایجنسی سکوال فون 591209 ☆ طاہر نیوز ایجنسی عارف بازار پورے والا ☆ نیو کالج سیشیز مارٹ لیاقت روڈ میاں چٹوں فون 661838 ☆ سلاطین نیوز ایجنسی چکوال ☆ ہمدرد نیوز ایجنسی ریلوے بک شال شوروٹ چھاونی ☆ حق باحو نیوز ایجنسی ایڈا ادریاں شوروٹ شہر ☆ جنجوعہ سیشیز مارٹ کھاریاں ☆ آئیڈیل سپورٹس صدر بازار کھاریاں ☆ ہمدرد نیوز ایجنسی ٹریفک چوک جام پور ☆ ملک نیوز ایجنسی ٹریفک چوک ڈیرہ غازی خان ☆ فیض نیوز ایجنسی عسلی ٹیل ☆ رابیل کتاب گھر سٹیشن روڈ لاٹکانہ ☆ جونی نیوز ایجنسی گھنٹہ گھر نزد UBL سکھر ☆ مشتاق نیوز ایجنسی نزد فائر بریگیڈ مریم روڈ پرانا نواب شاہ ☆ ظفر کتاب گھر چوک زرگران مین بازار کوہاٹ شہر فون 519677 ☆ طاہر بک ڈپو چھپرہ تھانہ روڈ بٹوں ☆ جاوید نیوز ایجنسی خاص بازار بالا کوٹ ☆ پاکستانی ستر ہسپتال چوک میانوالی روڈ شکرورہ ☆ عاصم بک ڈپو گروہی حبیب اللہ ضلع بہاولپور ☆ پاکستان بک سینٹر ادھیانہ مارکیٹ منگورہ ☆ حاجی گل کرم خان نیوز ایجنسی چارسدہ ☆ ہاشمی برادرز گوردت سکھر روڈ کوئٹہ ☆ عبدالعزیز بک شال میران چوک کوئٹہ ☆ پاک نیوز ایجنسی تربت ☆ العید نیوز ایجنسی جواہی ☆ ایم بی بک سیلرز طارق مارکیٹ از پورٹ روڈ گلگت ☆ قریشی نیوز ایجنسی مین بازار کوئٹہ ☆ حاجی غلام حیدر نیوز ایجنسی سہنی ضلع بھمبر ☆ فیض کتاب گھر نیو بازار چترال

مزاحیہ شاعری کا ایک بے مثال انتخاب

پچیس مشہور شاعروں کی

بہترین مزاحیہ شاعری

اس کتاب
میں شامل
شعراء

انتخاب
دفاع عزیز

- الزمخوری
- دلاور فگار
- سرور از شاہد
- منیا و الحق قاسمی
- عنایت علی خان
- انعام الحق جاوید
- منیر جعفری
- غیر الودری
- خالد سٹودن خان
- فاروق قیصر
- علامہ پاکٹ مار
- شاہد الودری
- محبوب عونی
- راجہ مہدی علی خان
- مرزا محمود سیدی
- نیاز سواتی
- شریک حنائی
- اطہر شاہ خان
- امیر الاسلام باجی
- مشر و ہادی
- خالد عرفان
- بیدل جونیوری
- آرزو سکری
- ظریف جلیبوری
- اسد جعفری

پوسٹ بکس نمبر 554

راولپنڈی - پوسٹ کوڈ 46000

ایشیا بکس

ہماری مطبوعات کی مکمل فہرست حاصل کرنے کے لئے یہ لکھا ہوا جوابی لفافہ بھیجیں

دو ٹیلے پر لکھے پڑھنے کے بعد آپ اندازہ کر چکے ہوں گے کہ جادو ڈیل کاریگی جن کی کتابیں آسمانی کتابوں کے بعد دنیا بھر میں سب سے زیادہ پڑھی جاتی ہیں۔ کس قدر باکمال مصنف تھے۔

اب آپ کو اسی مصنف کی ایک اور کتاب بھی ضرور پڑھنی چاہئے۔ یہ ایک ایسی کتاب ہے جو زندگی میں کئی اعتبار سے آپ کو انتہائی بلندی تک لے جاسکتی ہے۔

زندگی کا دروازہ کھلائے

یہ شہرہ آفاق کتاب اب تک کئی بلین کی تعداد میں فروخت ہو چکی ہے اور دنیا کی تمام اہم زبانوں میں اس کا ترجمہ ہو چکا ہے

پوسٹ بکس نمبر 554
راولپنڈی

ناشر: **ایشیا بکس**

ہماری مطبوعات کی مکمل فہرست حاصل کرنے کے لئے یہ لکھا ہوا جوابی لفافہ بھیجیں

زندگی میں آگے بڑھنے کے مواقع کو نکست دینے
کا یہی اصل کرنا اور خوش اطمینان دینے کے لئے

ایشیا بکس کی پندرہ مشہور کتابیں

- زندگی کا دروازہ کھلائے وقار عزیز
- دوسروں پر جادو کیجئے وقار عزیز
- گفتگو اور تقریر کا فن وقار عزیز
- ذہنی صلاحیت بڑھائیں وقار عزیز
- خود اعتمادی، گفتگو اور دوستی کا فن وقار عزیز
- دوست بنائیں ترقی کریں وقار عزیز
- انتہائی دلچسپ کتاب وقار عزیز
- دانشوروں نے کہا وقار عزیز
- قوت ارادی کا جادو رفیق چوہان
- دولت، شہرت اور کامیابی کے سات اصول شاہین اقبال
- اپنی زندگی خود بنائیں شاہین اقبال
- تھوڑی محنت زیادہ ترقی وقار عزیز، ذوالفقار کاظم
- محبت کا فن یعقوب چودھری
- ڈرا اور خوف پر فتح شاہین اقبال
- ٹیلیشن ڈپریشن اور بے چینی سے نجات آفتاب احمد قریشی

کتابوں کی مکمل فہرست قیمتیں اور دیگر پیشکشیں منگوانے کا طریقہ معلوم کرنے کے لئے اپنا یہ لکھا ہوا جوابی لفافہ بھیجیں

ایشیا بکس پوسٹ بکس نمبر 554 راولپنڈی پوسٹ کوڈ 46000

ایشیا بکس کی انتہائی مفید دلچسپ اور کم قیمت کتابیں

(ہر کتاب کی قیمت 20 روپے سے 50 روپے کے درمیان ہے)

دل کے سرخ بلبل پر بیٹا یا بیٹیاں اور مونا	مراہیہ شعر	مراہیہ شعر
21 ناولوں میں چاہے سے نجات حاصل کریں	مراہیہ غزلیں	مراہیہ غزلیں
کرتے ہاؤں کا حجاب	بانگ گلشن (امام حسین مجرانی)	بانگ گلشن (امام حسین مجرانی)
بچے کی صحت علاج پرورش اور تربیت	نئے رنگ لکھ لکھ	نئے رنگ لکھ لکھ
گھر کا دروازہ	رنگین لکھ لکھ	رنگین لکھ لکھ
بچوں اور بزرگوں سے اپنا علاج کریں	ماڈرن لکھ لکھ	ماڈرن لکھ لکھ
21 ناولوں میں خوشحورت جلد	مہندی کے پیرائے	مہندی کے پیرائے
بیوی کی کینسر کے لئے اور گھر چلانے کی باتیں	مہندی کے پیرائے	مہندی کے پیرائے
نماز اور نماز کے مسائل	یارہ برسوں کی بارگاہیں	یارہ برسوں کی بارگاہیں
دعاؤں کی تلاوت کے لئے اسرارِ معلوم	نیرجہ کا پتہ	نیرجہ کا پتہ
دعاؤں کی تلاوت ہوتی ہیں	شاہی اور رازدوا کی تعلقات	شاہی اور رازدوا کی تعلقات
خاتون کی تعلیمات	شاہی اور رازدوا کی تعلقات	شاہی اور رازدوا کی تعلقات
اسرارِ معلوم اور تعلیمات	بچوں کے لئے ہام	بچوں کے لئے ہام
طبیعیاتی	انگریزی میں مختلف کتابیں	انگریزی میں مختلف کتابیں
روایت اور عام کی کتابی	نول چل کی کتابیں	نول چل کی کتابیں
انٹرنیٹ کے ذریعے	ماہریت کے لئے انگریزی میں درخواستیں	ماہریت کے لئے انگریزی میں درخواستیں
پیارے دعاؤں	کھانے پانے کی کتابیں	کھانے پانے کی کتابیں
اللہ کے پاک ناموں سے مشکلات کا حل	مختلف موضوعات پر	مختلف موضوعات پر
سورۃ فاتحہ سے مشکلات کا حل	بے شمار مفید اور دلچسپ کتابیں	بے شمار مفید اور دلچسپ کتابیں
آپ کے انگریزی سے مشکلات کا حل	کتابوں کی مکمل فہرست کتابیں	کتابوں کی مکمل فہرست کتابیں
سورۃ فاتحہ سے مشکلات کا حل	اور گھر بیٹھے کتابیں منگوانے کا	اور گھر بیٹھے کتابیں منگوانے کا
75 مشہور کتابیں	طریقہ معلوم کرنے کے لئے اپنا پتہ	طریقہ معلوم کرنے کے لئے اپنا پتہ
محبت کی کتابیں	لکھا ہوا جوابی تلفاز بکس	لکھا ہوا جوابی تلفاز بکس
500 شماروں کے منتخب اشعار	ایشیا بکس پوسٹ بکس نمبر 554	ایشیا بکس پوسٹ بکس نمبر 554
عربی میں چھ اشعار (مکتب اشعار)	راہ نمونہ کی پوسٹ بکس 46000	راہ نمونہ کی پوسٹ بکس 46000
عربی میں چھ اشعار (مکتب اشعار)		
100 مشہور کتابیں		

مراہیہ شعر (ڈیل کا رنگی)
مراہیہ شعر (ڈیل کا رنگی)
روایت شہرت اور کامیابی کے سات اصول
گھٹکا اور گھٹکا پر کائن (ڈیل کا رنگی)
آجی گھٹکا کا بیٹہ
ڈیل صلاحت پر دعا کریں
خود بخود گھٹکا اور روٹی کائن
قوت ارادی کا چادر
دوست بنا کر بنی کریں
ایشیا بکس دلچسپ کتاب
ڈیل ڈیل اور دنیا میں
ڈیل اور خوف پہنچ
ڈیلش ڈیلش اور بچپن سے نکالت
تعلیمی موت زیادہ ترقی
کامیابی کی سیرنگی پر اور ہی اور
ڈیلش ڈیلش کے ملے جڑے
چھانڈ کے آسان طریقے
چھانڈ کے آسان طریقے
امتحان میں کامیابی حاصل کریں
ماہریت کے لئے انگریزی میں کتابیں
کیرور کا پتہ دیکھنے کا فن
قسمت کی گہری اور صحت
محبت شاہی اور قسمت
محبت کا فن
عربی کی تعلیمات
عظیم الشان اور بکس کی خوشحورت بائیں
ڈیلش ڈیلش کے آسان طریقے